

Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü dergisi

GURME

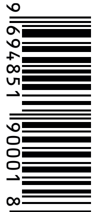
'Bitkisel'
deyip kafanıza göre kullanmayın!



Futbolcular
Doğru Besleniyor mu?

Şef
Ali Özçil

Kıbrıs'ta bir ilk...
Yusuf Peltesi



YIL:6 Sayı:76
F:10TL
TR F:15TL

Swiss Education Group
Mustafa Şah

TİFLİS'te bir hafta sonu
Reha Arar

Bir Yemeğe Bir Resim
Ali Özçil

Anadolu'da Şarap Kentleri
Bülent Akgezer

gurmedergisi.com /gurmedergisi



Sizin bir Ada'nız var.







www.turizm.gov.ct.tr



Girne Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 227 2994
Lokmacı Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 228 8765
Metehan Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 223 7285
Girne Yat Limanı
Tel: +90 392 815 2145
+90 392 815 6079
Gazimağusa
Tel: +90 392 366 2864

Akyar Sınır Kapısı (Gazimağusa)
Tel: +90 392 366 5703
Yeşilyurt (Lefke)
Tel: +90 392 727 8491
Yenierenköy
Tel: +90 392 374 4984
Ercan Hava Limanı
Tel: +90 392 231 4003
İskele
Beyarmudu Sınır Kapısı
Baldöken





nothing but...

TRU

... for women
... for men

eau de parfum



FOR MEN



FOR WOMEN



PİLOT TRADING

En iyi ürünümüz, müşterimize sunduğumuz güvendir



KKTC'nin Catering Lideri

MirGıda
Ticaret Ltd.

www.mirgida.com

f \mirgida



içindekiler



GEÇEN AY GURME

ZOOM DERGİ GRUBU

SAHİBİ ve GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Birol Bebek

SAHİBİ ve GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Gülsüm Gözenler

Katkıda Bulunanlar
Reha Arar
Mustafa Şah
Ali Özçil
Selcan Biryılmaz
Aygen Ersalıcı
İhsan Erol Özçil
Ali Damdelen
Seda Söker Altuğ-İzmir
Çiğdem Bozkurt

Grafik-Tasarım
Profil Reklam
ZOOM Dergi Grubu Yayın Kurulu
Mesut Günsev
Ersin Gözenler
Nurhan Günsev

Reklam Rezervasyon
(0392) 227 7595
(0533) 825 7000
(0533) 868 9581

Yayın Türü; Aylık Süreli Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü Dergisi
Baskı: Okman Printing

ZOOM
DERGİ GRUBU, bünyesinde yayınlanan ZOOM ve GURME Dergileri Profil Reklam ve Danışmanlık Limited Şirketi'ne aittir.
Cemal Hamit Sok. Aldora 3 Sitesi 29/4 Hamitköy, Lefkoşa

www.**gurmedergisi**.com- zoommagazin@gmail.com



PROFİL REKLAM
tüm yayınlarında çevre örgütlerine, çevre bilinciyle destek vermektedir.

KATKIDA BULUNANLAR

GURME DERGİSİ UZMAN KADROSU



REHA ARAR Gerçek bir GURME. Her ay Kıbrıs, Türkiye ve dünyanın farklı yerlerindeki özel mekanları kaleme alan usta GURME, dergimizin 8. sayısından itibaren yazılarını bizimle de paylaşıyor. Aramızda olması bizim için ayrı bir gurur vesilesi.



MUSTAFA ŞAH Kıbrıs'ta alanında yeri doldurulamayacak bir turizm emekçisi, gerçek bir usta şef. Halen GAÜ'de hocalık yapan tecrübeli GURME; meslekteki bilgilerini, mutfaktaki ustalığını GURME okurları için kaleme alıyor.



ALİ ÖZÇİL Mutfakta gerçek bir usta. Hayatı mutfak ve yemek. GAÜ mutfağı ona emanet, yeni şefler yetiştiriyor. Ülkemizin medarı iftiharı, gerçek bir tecrübe. Mutfaktaki ustalıklarını, hala bitmeyen heyacanı ile gelecek kuşaklara aktarıyor. GURME ekibinin değişmezi..



SELCAN BİRYILMAZ Bizden önce Merit Otelleri'nin keşfettiği genç yetenek, ödül koleksiyoncusu gibi. Farklı organizasyonlarda çok sayıda ödülü olan Kıbrıslı genç şefimiz GURME'nin de kıymetlisi. Genç yetenek dünyanın lezzetlerini GURME için kaleme alıyor.



ALİ DAMDELEN Merit Lefkoşa'da Chef De Pertie Assistance olarak çalışıyor, aynı zamanda hala eğitimine de devam ediyor. Mutfak Sanatları ve Gastronomi Bölümü'nde okuyan isim Kıbrıs'ta yetişen genç yeteneklerden. GURME için öğrendiklerini paylaşıyor. Güzel bir gelecek başarılı bir kariyer uzak değil..



BÜLENT AKGEZER Şarap konusunda Türkiye'de usta isimlerden biri olarak gösterilen üstadımızın aynı zamanda, "Şarap" ismiyle bir de kitabı var. Bizi kırmayıp GURME içinde engin bilgilerini paylaşacak olan Akgezer, Kıbrıs üzerinde aynı zamanda Türkiye ve dünyaya da seslenmiş olacak.



AYGEN ERSALICI Sınıf öğretmeni. ZOOM Dergi Grubu'nun en eski ekip elemanı. Yemek hobisi. 8 Yıl önce ZOOM Dergisi'nde başlayan yemek yazıları GURME'nin yayına girmesi ile yer değişti. Her ay; özellikle Kıbrıs yemeklerinden oluşan evde denediği yemekleri, GURME okurları ile paylaşıyor.



İHSAN EROL ÖZÇİL Henüz öğrenci iken başladığı yazılarına, şimdi 'Gıda Mühendisi' titriyle devam ediyor. Her ay farklı konular hakkında bilimsel olarak toparladığı yazılarını GURME okurları ile paylaşıyor.



ÇİĞDEM BOZKURT Eylül ayında aramıza katılan Çiğdem tam bir meslek aşığı. "Ailemin sözünü dinleyip üniversiteyi bitirdim" diyen Çiğdem, 'artık kendi sevdiğim işi öğrenmeliyim' demiş. İstanbul'da Mutfak Akademisi'ni bitiren genç yetenek artık Ada'da. Kıbrıs ve bizim için büyük cevher.



SEDA SÖKER ALTUĞ Tanışmamıza aracı olan Mesut Günsev'e teşekkür ediyoruz. İzmir'de yaşayan şefimiz her ay reçetelerini bizimle paylaşıyor. Eğitim çoktan bitti artık hedef kendi işini kurmak. Altuğ gezi yazıları ve reçeteleri ile GURME'ye renk katıyor..



TUNCAY GÜLCÜ Son keşfimiz tam bir cevher. Görsel Sanatlar okuyan hatta, okulu bitirdikten sonra uzun süre yönetmenlik yapan şefimiz, keskin bir dönüşle meslek değiştirmiş. Şimdi Girne'de 3 Lounge'da olan Gülcü, özellikle yemek ve içki uyumu konusunda, uluslararası isim yapmış biri. Şefimiz geçtiğimiz aydan itibaren tecrübesini GURME ile de paylaşmaya başladı.



METİN SİLMAN Araştırmacı -Yazar. Onu daha çok BRTK'da yaptığı sinema programlarından tanıyoruz. Ama harp tarihi özellikle ikinci dünya savaşı döneminin üzerine yoğunlaşmış bilgi, belge ve kitaba sahip.
Londra yıllarından geliştirdiği damak tadı ile dostları arasında ise tam bir gurme...
Metin Silman, 'Kahve' ile başladığı yazılarını sürdürecek...



Genel Yayın Koordinatörü

Gülsüm Gözenler
gulsumgozenler@gmail.com

Merhaba,

Yeni bir yılda her zaman olduğu gibi sizlerleyiz. Yeni yılda tüm güzel dileklerimiz kabul oldu. Harika başlangıçlarla dolu dolu bir Gurme Dergisi daha okumaya hazır. Keyif alarak takip ettiğinizi ve yeni sayımızı sabırsızlıkla beklediğinizi dile getiriyorsunuz her zaman. Bu da bize işimizi daha bir şevkle yapmak için doping oluyor.

Yeni projelerimize başladık ve yaptığımız ziyaretler katıldığımız fuarlarla birlikte Kıbrıs Gastronomi Turizmi'ne yön vermeye devam ediyoruz. Geçtiğimiz ay İzmir'de Turizm Fuarında yerimizi aldık müthiş dört gün geçirdik. Bolca tebrik aldı. Meğer bizleri Türkcell dergilikten de takip eden ne çok okuyucumuz varmış. Davetler aldık, bizde yeni dostlarımızı ülkemize davet ettik. Yine geçtiğimiz ay Antalya ziyaretimiz oldu, dolu dolu bir birliktelik yaşadık turizmci dostlarımızla.

İzmir'e gitmişken ordaki dostlarımızla harika vakit geçirdik. Yazarlarımızdan Sedacım bizi harika ağırladı. Tekrardan teşekkürler.

Sizler için bu ayda müthiş bir Gurme hazırladı. Emeği geçen herkesin ellerine kalemine sağlık.

Sevgiyle Kalın.

Gülsüm Gözenler

Brunch için Acapulco Hotel

Keyifli bir haftasonu için Kıbrıs'ta birbirinden renkli seçenekler var. Ama en özelini soracak olursanız birazcık araba kullanmanız gerekecek.

Ülkemizin güzide işletmelerinden Acapulco Hotel, çok özel bir program ile tatil günlerinizi unutulmaz bir şölene dönüştürüyor.

Otel, **14 Ocak**'tan itibaren brunch programına start veriyor. **Sabah saat 10.30'da başlayıp 14.00'e kadar devam edecek brunch**, Pazar günlerini farklı yaşamak isteyenlere alternatif olacak.

Sea Side A La Carde restoranda açık büfe olacak brunch programına katılanlar, aynı zamanda otelin kapalı yüzme havuzunu da ücretsiz olarak kullanabilecekler. Bunun için belirlenen rakam ise 70 tl...

> *Acabulco Hotel,* ***14 Ocak****'tan itibaren brunch programını başlatıyor. Açık büfe brunch için otele gelecek konuklar, otelin ısıtmalı kapalı havuzundan ücretsiz olarak faydalabilecekler..*







Efsane İtalyan **140** **yaşında**

Her şey **1877** yılında İtalya'nın Parma şehrinde küçük bir ekmek ve makarna dükkanında başladı. Şehirdeki insanlar 'İtalyanlar doymak için değil, keyif için yemek yer' sözünü doğrularcasına büyük bir iştahla, **Pietro Barilla**'nın bu sevimli aile dükkanını hiç boş bırakmadı. Emek ve sevgiyle filizlenen bu lezzet kıvılcımı, geçen 140 yıl içinde tüm dünyayı makarna tutkusuyla ve hayata geçirdiği iyilik hareketleriyle sarmayı başardı. Bugün hala kurucusu Pietro Barilla'nın 'Çocuklarınıza yedirmeyeceğiniz hiçbir şeyi üretmeyeceksiniz' prensibi ile çalışan Barilla, Türkiye dahil, dünya genelinde 28 üretim tesisinde üretim faaliyetlerini sürdürüyor. Ürünleriyle dünyada 100'den fazla ülkede sofralara ulaşan **Barilla, her 1 saniyede 120 ürününü tüketicileriyle buluşturuyor.**

Dünyanın İtalyan makarna ustası Barilla, bugün hala genç, dinamik ve leziz bir marka olarak 140'ıncı yılını kutluyor. Hikayesi küçük bir dükkânda iyi makarna ve ekmekle başlayan Barilla, 140 yaşına geldiğinde hem insanların iyiliği ve sağlığı, hem de gezegenin bugünü ve geleceği için çalışan küresel bir lidere dönüştü.

Her gün 100'ü aşkın ülkede milyonlarca sofraya ulaşan ve yıllık 1,8 milyon ton gıdayı tüketicileri ile buluşturan Barilla'nın Türkiye dahil, dünya çapında 28 tesisi bulunuyor. Lezzete olan tutkusu ve kaliteye bağlılığı ile gerçek bir İtalyan olan Barilla, 140 yıldır sadece sofralara değil, insanların yaşamlarına, topluma ve yaşadığımız dünyaya katkıda bulunmak için 'Sizin için iyi, Gezegen için iyi' misyonuyla çalışıyor.



REHA **ARAR**

TİFLİS'te bir hafta sonu

Karadeniz ve Kafkasya'nın muhteşem coğrafyasının tam kalbinde yer alan Tiflis, halen uzun yıllar birlikte olduğu Sovyetler Birliği'nin izlerini taşısa da, 1991 yılında edindiği bağımsızlığının verdiği rahatlıkla Avrupa'ya açtığı pencereden birçok gelişme göstermiş. 2011'de yapılan anlaşmayla vatandaşlarımız Gürcistan'a kimlikle girebiliyorlar, özellikle Tiflis ve Batum'da Türk müteşebbislerin açtığı ticari kuruluşlar ve orada kurdukları ilişkiler sayesinde rahat bir tatil geçirebilirler. Zaten Tiflis Havalimanı'na inmek, sizi karşılamaya gelen TAV şirketinin otobüsleri, Türk mimarisinin ve sermayesinin eseri olan havalimanı misafirperverliğimizin abidesidir.

Gürcüler, ülkede çoğunlukta olmakla beraber Azeriler ve Ermeniler de nüfusun içinde önemli sayılabilir. Kura Irmağı Tiflis'i ikiye ayırmakla beraber sosyal, ticari ve kültürel olarak da ev sahipliği yapmaktadır. Bu şirin şehrin tarihi mekânları oldukça fazladır.



Artık dünyanın her yeri yakın; yakın olan ise komşu kapısı gibi. **Karadeniz Kafkasyası***'nın muhteşem coğrafyasının tam kalbinde yer alan* **Tiflis***, kısa bir haftasonu kaçağımağıyda gördüklerinizin yanında damağınızda bıraktığı tatlar ile gidilmeye değer..*







İlk akla gelenler tarihi Sioni Katedrali, Metekhi Kilisesi ve 6.yüzyılda inşa edilen Ançiskati Bazilikası'dır. Ayrıca Abanotubani Bölgesi'nde yer alan ve kükürtlü sıcak sudan istifade etmek için yapılan hamamlar da ziyaret edilebilir. Rivayet edilir ki bu su, birçok derde devadır.

Tiflis'i ziyaret etmek için birçok sebep var. Bunlardan birisi de uygun fiyata kaliteli ve Anadolu mutfağına yakın tatları tanımak olabilir. Özellikle Karadeniz pidesine benzeyen Lazuri Khachapuri, hemen hemen her yerde mevcut, bazen sorarak, bazen de istemeden masanıza getiriliyor. Daha siz oturur oturmaz, ilk önünüze gelen sürahi içerisinde ev yapımı limonata, bizden farkı ise daha az şekerli oluşu ve içerisinde limonun dışında kuşgözü boyunda doğranmış meyvelerin bulunması.



Biz bu seyahatte restoran seçerken az masalı aile mekânlarını seçtik ve hep mutlu olduk. En çok da yemek sonu gelen ceviz macunlarından ve narlı ikramlardan. Son gün gittiğim Kakhelebi bizdeki Bolu gibi çok aşçı çıkaran, yemeği çok başarılı olan bir bölgenin ismini taşıyor. Büyük bir konağın kabul salonunu andırıyor. Masalar, koltuklar, sehpalar her yerde; sanki evinizde yemek yiyorsunuz.

Başlangıçlarda gelen patlıcan salatası, narlı organik hardal soslu domates salatası, lahana mezesi tanıdık lezzetlerdendi. Ara sıcak olarak tava içinde sebzeli dana yahni geldi. Fakat dana ızgara köfte tek kelime ile müthiş bir tattı. Yanındaki soğanlı narlı fileminyondan bile öne geçti. Bu arada bizim yabancı olduğumuz ve severek yediğimiz anlaşılınca Şef Dato Zalishuili, masaya iki değişik tat gönderdi. Elde açılan hamurla yapılan iri susuz ve sossuz haşlama mantılar ve meşhur Sulguni peynirleri. Bunları maalesef sadece tadabildik ve tam yemek bitti dediğimiz anda masa tekrar donandı. Son lezzetler arasında iki parça aldığım taze ceviz kompostosunun tadını unutmayacağım. Yanında gelen ıslak kek ve üzerindeki nar tanecikleri de hemen bitiverdi.

Tiflis bit pazarıyla, merkez otobüs garajının altındaki gümüş ve antika çarşısıyla, gece hayatı ile ciddi bir yakın destinasyon olmaya aday. Dönüşte havaalanına erken gidince TAV Genel Müdürü Bora İşbulan'ın övünerek bahsettiği TAV Prime Class salonunda dinlendim. Sigara içilen ve içilmeyen salonları adeta bir resim galerisi gibi döşenmiş. Personel gerçek Türk misafirperverliğini sergiliyor. Yiyecek içecek yönünden de gayet başarılı. Eminim ki, bu deneyimler sonrası Zürih ve Amerika'da açacakları salonlar da iddialı olacaklar.

OTEM Emekli Müdürü - Instructor at GAU &Tourism Hospitality Gastronomy Department





Skal International Kyrenia Başkanı

Euro Toques Üyesi



[FIH]
MUSTAFA **ŞAH**

Swiss Education Group

İsviçre'ye gitmek üzere yola çıktığımda ,özellikle İstanbul'dan itibaren hava koşulları oldukça olumsuzdu. Cenevre'ye vardığımda ise havada yağmur, rüzgar ve kar vardı. Gözümün gördüğü dumanlı ve karlı dağlar sanki bana zamansız geldin gibi bakıyorlardı. Hava limanındaki işlemler tamamlandıktan sonra Montreux kentine hareket etmek üzere tren istasyonuna yöneldim ve böylece tren yolculuğum başlamış oldu. Cenevre gölü boyunca devam eden tren yolculuğum bir buçuk saat sürdü. Cenevre gölü denizler gibi büyük. Tablo gibi manzaralar, bana ilk intiba olarak İsviçre'nin ne kadar güzel ve yaşanası bir ülke olduğunu gösterdi.











Montreux'ya vardıktan ve otele yerleştikten sonra, şöyle bir şehri tanımak istedim ve otelden çıkarak yürümeye başladım. Rüzgar ve yağmur etkili olduğu için fazla ileri gitmek mümkün olmadı. Ağaçlardan uçuşan sarı sarı yapraklar, bana Yıldırım Gürses'in şarkısını anımsattı.

Otelimizin göl kenarında olması ve karşı manzara olarak da karlı dağlardan oluşan Alplerin bulunması, güzelliğin ötesinde inanılmaz huzur ortamının da ta kendisiydi. Buna ilaveten, soluduğum tertemiz havanın ciğerlerime verdiği rahatlığı belki de başka yerde bulamazdım. Buraların hiç savaş görmemiş olması, ayrıca plan, program çerçevesinde ve yasalara bağlı olarak korunması, bu ülkeyi farklı ve avantajlı bir noktaya getirmiş olduğuna inanıyorum. Böylesi medeni ve zengin bir ülkede yaşayan insanların da çok huzurlu ve mutlu olduğu kanaatindeyim. İntibalarım da bu yönde oldu.

Gelelim esas meseleye! Neden İsviçre'ye geldiğimi merak ediyorsunuz sanırım! Swiss Education Group'un davetlisi olarak geldiğim bu bölgedeki Turizm , Gastronomi ve Mutfak Sanatları okullarını yakından görmek ve fikir sahibi olmaktı.

Bu okulları gezmeye başladığımda aklıma benim okul hayatım geldi. Sistem hemen hemen aynı. Tek fark, teknolojinin çok ileride olması ve bu teknolojinin tüm olanaklarının kullanılmasıdır. Eğitim araç ve gereçleri modern ve çağımıza uygun. İnanılmaz güzel.





Swiss Education Group

Dört ayrı özel okulu inceleme fırsatı buldum.

1. SHMS – Swiss Hotel Management School, CAUX

2. César Ritz Colleges & Culinary Arts Academy, Le BOUVERET

3. IHTTI – School of Hotel Management, NEU-CHATEL

4. HIM – Hotel Institute Montreux, MONTREUX

1. Caux'da bulunan Swiss Hotel Management School'a giderken kar yağıyordu. Görkemli bir şatodan okula dönüştürülen bina, tam anlamı ile mükemmeldi. Okul idaresi ve öğrenciler bizleri karşıladıkları zaman ruhen ve bedenen ısındığımızı hissettik. CEO Florent Rondez bizlere güzel bir hoş-geldiniz konuşması yaptı. Bizleri küçük küçük gruplara ayırdılar ve öğrencilerin de rehberliğinde bilgilendirdiler. Okul yatılı olup dersler demo'lu, teorik ve uygulamalı yapılıyor. En son teknolojik ürünlerin, araç ve gereçlerin kullanıldığı bu okuldan, mezun olmadan, iş bulmak mümkün.

Gençleri burada, geleceğe hazırlıyorlar. Dünyanın birçok ülkesinden burada tahsil gören öğrencilerle yakından görüştüğümüz için onların mevcut ortamdan, konaklama, beslenme, eğlence, spor ve eğitim kalitesinden çok memnun olduklarını bizzat kendilerinden öğrenmiş oldum. Öğrenci ve akademik personelle yemek aldık. Her şey mükemmeldi.

Bu okulda ayrıca Yaz kursları var.

Öğrenciler için çok güzel gezi programları var: Örneğin, Çikolata fabrikası, Olimpik Müze, Ayı Parkı, tekne turları, 'Hiking', Termal banyolar, Macera parkı ve İsviçre'nin diğer bölgelerinin keşfedilmesi gibi.



2. Le Bouveret'de bulunan César Ritz Colleges & Culinary Arts Academy'ye girdiğimizde tablo yine aynı idi. Aynı seremoni ile bizi en iyi şekilde karşıladılar. Okulu A'dan Z'ye inceleme fırsatı yakaladık. 5 kişi biz ayrı olarak, gastronomi ve mutfak sanatları hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyince bize uzman bir öğretim görevlisi verdiler. Dershaneler, mutfaklar, servis alanları, teknolojinin son ve en modern cihazları ile donatılmış. Bunları görünce hayranlığınızı gizlemeniz mümkün değil. İnsanın içinden burada yeniden öğrenci olmak gelir. Bu ortamda öyle bir öğrenme aşkı var ki, hedefe ulaşmak hiç de zor değil.









Burada da sunumlar yapıldı. Öğrencilerle kahve molasında, görüşmeler yapıldı. Workshop'larda güzel çalışmalar yanında şarap tadımı yapıldı. Aynı binada bulunan Mosimann koleksiyonu oldukça ilginçti. Geleceğin şeflerine ışık tutacak özellikteki bu koleksiyonun mutlaka genç şef adayları tarafından gezilip, incelenmesinde fayda vardır. Çok gelişmiş bu okuldaki "extention" çalışmaları devam etmekte olup çok yakında eğitim amaçlı 7 ayrı mutfağın bitmek üzere olduğunu öğrendik.

Akşam yemeğini öğrencilerle birlikte aldık.

3. Neu-Chatel'de bulunan School of Hotel Management yönetimi ve öğrencileri diğer okullarda olduğu gibi bizleri en güzel şekilde karşıladılar ve ağırladılar. Akademik direktör Jaco Von Wielligh ekibi ve öğrencileri güzel bir organizasyon çerçevesinde gerek akademik sunumlarla, workshop'larla, gerekse okulu detaylı bir şekilde tanıyabilmemiz için tüm imkanları seferber etmişlerdir. 'Fine dining' restoranda öğrencilerle birlikte öğle yemeği aldık. Çok samimi bir ortamda geçen kahve ve yemek molamızı da diğer okullarda olduğu gibi unutmak mümkün değil.

4. Montreux'da bulunan Hotel Institute Montreux'ya gittiğimiz zaman da karşılama ve ağırlama yöntemleri tıpkı diğerlerinde olduğu gibi mükemmeldi.

Akademik sunum ve workshop'lardan sonra okulu yakından tanımak üzere yine küçük gruplara ayrıldık ve okulun imkanlarını öğrenmiş olduk.

Burada eğitim ağırlığı veya buradaki eğitimin esası 'Business of Hospitality'dir.



BÜLENT**AKGEZER**

Anadolu'da Şarap Kentleri

Wiyanawanda, Hititçe'de şarap anlamına gelen 'wiyana' sözü ile bir aidiyet eki olan 'wanda' sözünün birleştirilmesinden ve 'şarap kenti' anlamına gelen Anadolu'da bir kentin adıdır. Bu kentin adı Roma çağında 'Oinoanda' oluyor, ama anlamı değişmiyor. Şaraplı(k) veya daha iyisi 'şarap kenti.'

Günümüz batı dillerinde de 'oenologie' şarap bilimi anlamına geliyor.

Antik Anadolu'da üzüm yetiştiriciliğinin ve şarap yapımının hangi boyutlarda olduğunun bu güzel örneği, Likya Bölgesi'nde, Ksantos Vadisi'nin kuzeyinde bulunuyor. Günümüz coğrafyasında Burdur yakınlarında İncealiler Köyü'dür burası.

Bu güzel ismin tarihini taşıyan köyde üzüm yetiştirme ve 'şarap yapma' geleneği hâlâ sürüyor mu? Bilmiyorum.

Yalnızca Hititler Anadolu'sunda yaşayanlar mı yurtlarının asma, üzüm, şarap bolluğu ile sevinenler?



Kuzeybatı Anadolu'da Troya kenti ve yakın çevresi dışında kalan bölgede, yaklaşık bugünkü Balıkesir ilini kapsayan Mysya'da asma diyarı olmakla öğünüyor.

Marmara denizi güney kıyısında olan ve bugünkü Karabiga bitişiğindeki Priapos ile Marmara denizi güney kıyısında, bugünkü Kemer yerleşiminin yaklaşık bir km. doğusunda bulunan Parion ve Lampsakos (Bugünkü Lapseki) gibi komşu topraklar da zengin bağlarla kaplıydı. Anadolu Yarımadası'nı işgal eden ünlü Pers kralı Kserkses buraları bağlarla donatıp şarap gereksinimini karşılasın diye Atinalı devlet adamı Themistokles'e vermiş diyor Anadolulu gezgin ve coğrafya yazarı Strabon.

Karadeniz kıyısında Ordu ili yakınlarındaki Ünye'nin antik çağlardaki ismi "Oinoe". Eski çağların, Hititlerin 'Wiyana'sından alınan 'oine' (üzüm), 'oinos' (şarap) sözcükleriyle sıkı ilişkisi olduğu apaçık.

Bir de 'Oinia' var. Günümüzde Dinar yakınlarında yıkıntıları bulunan antik bir Phrigya köyü. Artık pek bulunmayan çevresindeki bağlardan almış olmalı bu ismini.

Üzüm, asma o kadar önemli bir yer kaplamaktadır ki eski Anadolu yaşamında, bağlara zarar veren bir zararlıyı yok ettiğine inandığı yarı tanrı Herakles'i bu işinden dolayı özel olarak kutsadığını biliyoruz

'Herakles... Erythrailılar arasında İpoktonos olarak kutsanır, çünkü o ips denilen bir cins bağ kurdunun kökünü kurutmuştur... Söz konusu yaratığın bulunmadığı yegane arazi Erythrailileri̇nkidir.' diye yazıyor Antik çağların coğrafyacısı Strabon. Erythrai ise kalıntıları Çeşme'nin kuzeydoğusu yakınlarında Ildırı köyü içinde bulunan bir ilkçağ İyonya kentidir. Bu bölgede 'yumuşak ve kokusuz' bir şarap üretildiğinden söz ediyor antik yazarlar..

Yine bu bölgede Urla iskelesi Klazomenai antik kenti ve çevresinde şarap ve zeytinyağı taşımak için çok sayıda amphora yapıldığını ve bu amphoraların batı Akdeniz kıyılarından Karadeniz kıyılarına kadar bolca bulunduğunu biliyoruz.

'Klazomenai ve Kos (İstanköy) şarapları ise, içlerinde çok miktarda deniz suyu bulundurdukları için hazmı kolay, nefes açıcı ancak mide için tahripkâr ve sinirler için zararlıdır.' diye yazıyor eski bir hekim.

Anlaşılan eski Grekler, daha dayanıklı olduğuna inandıkları için şarabın içine deniz suyu karıştırma huyundan vazgeçmiyorlar.

Batı Anadolu'nun İzmir ve Edremit arasındaki kıyı kesimine antik çağlarda verilen isimle Aiolis Bölge-



Antik Anadolu'da üzüm yetiştiriciliğinin ve şarap yapımının hangi boyutlarda olduğunun bu güzel örneği, Likya Bölgesi'nde, Ksantos Vadisi'nin kuzeyinde bulunuyor. Günümüz coğrafyasında Burdur yakınlarında İncealiler Köyü'dür burası.



si'nde, Midilli Adası'nın hemen yanı başındaki Tenedos günümüzdeki ismi ile Bozcaada şaraplarının da anakarada şöhret kazandığını vurgulayalım. Bu adaların bağcılığı ve şarapçılığı bugün de varlığını sürdürmektedir.

Bu bölgenin dağlık kısmında, bugünkü Manisa-Kırkağaç adlı kasabanın bulunduğu yer olan Tibai kentinin şaraplarını atlamamak gerekiyor.

Menemen-Manisa yolunda Kayacık tepesindeki Temnos, Tenedos adası, Çandarlı ile Akhisar arasında Aigeai ve Bergama yakınlarında, Kozak yaylasında bulunan Perperene gibi kentlerin Roma devri sikkelerinde yer alan asma yaprağı, üzüm salkımı, şarap kadehi ve şarap amphoraları gibi simgelerin bu kentlerin insanlarının uğraştığı işleri ve yörede hâkim olan Dionysos kültünü göstermesi bakımından önemi büyüktür.

İ.S. 92 yılında Roma imparatoru Domitianus, gittikçe yaygınlaşan üzüm yetiştiriciliği yüzünden hububat kıtlığının baş göstermesi üzerine İtalya yarımadasında yeni bağ kurulmasını yasakladığı gibi eyaletlerde ve tabii Anadolu Yarımadası'nda da bağların yarısının sökülmesini ve yeni bağ dikimini yasaklıyor. Bu uygulama yöredeki bağcılığı ve şarapçılığı hayli etkilemiş olmalıdır.





ALİ **ÖZÇİL**
FIH-GAU
Gastronomi
ve Mutfak Sanatları Bölümü
Öğretim Görevlisi

Bir Yemeğe Bir Resim

Yirminci yüzyılın büyük ressamlarından Pierre Auguste Renoir, tek kelimeyle "mutluluğun ressamı"ydı. Bir lezzet tutkunu olan Renoir, Güney Fransa'daki evinde hazırladığı renkli ve zengin sofralarıyla da ünlüydü. Renoir, 19. Yüzyıl sonları ile 20. Yüzyıl başlarında Fransa orta sınıfının neşeli ve keyifli, bayram havasında geçen pikniklerini, kırlarda lezzetli masalarını resmetti. Gülümseyen, mutlu yüzlerin ressamı oldu hep. Tıpkı yakın dostu, izlenimcilerin öncülerinden olan Monet gibi açık havaya, kırlara, doğaya, doğanın ışık ve renklerine hayrandı. Damak tadına da hayli düşkündü.

Mutfağıyla onu etkileyen kadınları tablolarında ölümsüzleştirdi. Marlotte'daki Anthony'lerin pansiyonu ve sahibi Mere Anthony'nin basit ama lezzetli yemekleri, her zaman Renoir'in unutulmaz hatıraları arasında kaldı. Onu resmettiği ünlü tablo "Le Cabaret de la Mere Anthony", bugün Stockholm Nationalmuseum'da sergileniyor. Renoir 1870'lerde bir portre ressamı olarak tanınmaya başladıysa da uzun süre parasızlığın pençesinden kurtulamadı. Sık sık resimlerini bir tabak yemek ya da bir çuval erzağa karşılık değiş tokuş etmek zorunda kalıyordu. En güzel örneği, "Le Dejeuner des canotiers" (Teknede Öğle Ziyafeti) adlı tablosudur. 1880 yılında yaptığı tablo, Fouraise adlı restoranın terasında, arkadaşlarıyla yediği bir yemeği anlatmaktadır.

Masa sohbetlerinde konu çoğunlukla damak tadıydı. Masada sağındaki arkadaşına baharat dükkanının adresini veriyor, solundaki arkadaşından yaban domuzunun nasıl pişirileceğini öğreniyordu. Aline'le evlendikten sonra o da zengin sofralar kurdu ve dostlarını burada sıkça ağırladı. Renoir çiftinin evinde misafirlere ısrar edilmez, "Biraz daha almaz mısınız?" teklifi bile yapılmazdı, sofralarında her zaman lezzetli yemekler bulunurdu.

Mutfağa en iyi malzemeler alınırdı. Bouillabaisse (balık çorbası) için Marsilya'dan tahta sandıklarda küçük ıstakozlar gelir, kaya balıkları ve taze rezeneleri eve getirmek için arabayla Lyon garına gidilirdi. Favori yemekleri ise Pot-au-feu'ydü. Bu zengin dana haşlama, odun ateşinde ve derin çorba tenceresinde pişirilirdi. Renoir'larda tipik bir Noel akşamı arabayla şehre gidilerek başlar, hediyeler, yemeğe eşlik edecek içkiler satın alınırdı. Mutfağa geldiklerinde herkes akşam yemeği telaşında olurdu. Salata için trüfler ince fırçayla yıkanır, ufak kaya balıkları giriş yemeği olmak üzere ayıklanırdı. Üzerleri için de denizkestanesinden yapılma bir krema hazırlanırdı.

Hindinin en temizi seçilmiş olur, içi trüflü harçla doldurulup masaya kestane yatağında getirilirdi. Sıra tatlıya gelince, Provence'daki bir gelenek uyarınca, tam on üç çeşit tatlı servis edilirdi. Aline'in çok sevdiği çikolatalı tatlıların yanında, aşçı Louise'in portakallı fondanı mutlaka olurdu. Bembeyaz kolalı masa örtülerine porselen yemek takımları eşlik eder, gümüş servis takımlarının ışıltısı, kristal kadehlerin ışıltısına karışırdı. İşte "Mutluluk ressamı" diye adlandırılan Renoir'in mutlu bir Noel'i böyle olurdu.



Gün Kurusu Kayısı Eşliğinde Kuzu

MALZEMELER

600 gr kuşbaşı kuzu eti
250 gr gün kurusu kayısı
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
2 adet domates
6 yemek kaşığı sıvıyağı
1 tutam tuz
1 tutam karabiber
2 bardak su

HAZIRLANIŞI

Kuşbaşı etler Ayçiçek yağında kavrulur. Soğan soyularak yemeklik doğranarak ete ilave edilir. Daha sonra domatesler rendelenerek soğan ile kavrulan ete katılır. 2 bardak su konarak kısık ateşte pişirmeye bırakılır. Tuz, karabiber eklenerek etlerin pişmesine yakın gün kurusu kayısılar yıkanarak ilave edilir. Kayısılar pişince sıcak servis yapılır.

Afiyet Olsun...

4 KİŞİLİK

Kıymalı Cannelloni

2 KİŞİLİK

MALZEMELER

4 adet cannelloni
200 gr kıyma
1 adet soğan
2 yemek kaşığı tereyağı
2 adet domates
4 dal maydanoz
2 tutam tuz
2 tutam karabiber

HAZIRLANIŞI

Cannelloniler tuzlu suda haşlanıp süzülür. Tavaya bir yemek kaşığı tereyağı eklenip içerisine kıyma konarak kavrulur. Daha sonra lülyen doğranmış soğanlar ilave edilerek çevrilir. Daha sonra tuz, karabiber ve kesilmiş olan maydanoz katılarak sotelenir. Haşlanmış olan Cannellonilerin içerisine doldurulur. Tepsiye konarak 180 derecelik fırında 10 dakika kızarıncaya kadar pişirilir. Diğer yandan domatesler yıkanıp rendelenir. Tavada ısınan tereyağı kavrularak tuz, karabiber eklenip sos haline getirilir. Servis yapılırken tabağın alt kısmına domates sos, üzerine cannelloni yerleştirilerek sıcak servis yapılır

Afiyet Olsun...



Kabak Çekirdekli Makarna

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

1 paket el makarna
1 çay fincanı zeytinyağı
50 gr kabak çekirdeği
100 gr taze nor
1 tutam tuz
1 tutam karabiber

HAZIRLANIŞI

Makarna sıcak tuzlu suda haşlanıp süzülür. Daha sonra tavaya zeytinyağı konur ve makarnalar eklenerek çevrilir. Daha sonra tavada az yağda kabak çekirdekleri kızartılır. Tuz, karabiber konarak üzerine kabak çekirdeği eklenerek servise sunulur. Afiyet Olsun...



4 KİŞİLİK

Kuzu Kavurma Kuşkonmaz ile

MALZEMELER

1 paket el makarna
1 çay fincanı zeytinyağı
50 gr kabak çekirdeği
100 gr taze nor
1 tutam tuz
1 tutam karabiber

HAZIRLANIŞI

Makarna sıcak tuzlu suda haşlanıp süzülür. Daha sonra tavaya zeytinyağı konur ve makarnalar eklenerek çevrilir. Daha sonra tavada az yağda kabak çekirdekleri kızartılır. Tuz, karabiber konarak üzerine kabak çekirdeği eklenerek servise sunulur.
Afiyet Olsun...

Maraş Yaprak Tarhana Çorbası

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

200 gr Maraş tarhanası
4 bardak su
1 adet tavuk suyu
4 dal taze nane
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tutam tuz
1 tutam karabiber

HAZIRLANIŞI

Maraş tarhanası ıslatılıp su ile kaynamaya bırakılır. Tuz, karabiber ve tavuk suyu eklenerek pişirilir. Diğer yandan tavaya zeytinyağı konarak taze nane ile çevrilerek çorbanın üzerine dökülür ve sıcak servis yapılır.
Afiyet Olsun...



Nar Ekşili Piliç Göğsü

MALZEMELER

2 adet piliç göğsü
1 adet kırmızı biber
1 kahve fincanı ayçiçekyağı
1 adet soğan
1 adet yeşil biber
2 yemek kaşığı nar ekşisi
1 tutam tuz
1 tutam karabiber

HAZIRLANIŞI

Piliç göğüsleri istenilen şekilde kesilerek tuz, karabiber ve sıvıyağ ile marine edilir. Tava ısıtılarak piliç göğüsleri pişirilir. Kabuğu soyulmuş soğan, kırmızı biber ve yeşil biber jülyen şeklinde kesilir pişmekte olan piliç göğsüne eklenir. En son nar ekşisi katılarak arzu edilen garnitürle sıcak servis yapılır.

Afiyet Olsun...

2 KİŞİLİK

Pancar Patates Salatası



4 KİŞİLİK

MALZEMELER

Yarım kilo pancar
Yarım kilo patates
1 kahve fincanı zeytinyağı
2 diş sarımsak
5 dal taze nane
1 adet limon
1 tutam tuz
Arzuya göre sirke

HAZIRLANIŞI

Patatesler ve pancarlar yıkanıp ayrı ayrı haşlanır. Soğuduktan sonra kabukları soyulur, küp şeklinde doğranır. Sarımsaklar ezilerek limon suyu, zeytinyağı ve tuz ile karıştırılarak sos haline getirilir. Pancar ve patateslere katılarak taze nane eklenip soğuk servis yapılır.

Afiyet Olsun...



Pappadoms Eşliğinde Zerdeçallı Piliç

2 KİŞİLİK

MALZEMELER

300 gr piliç göğsü
1 kahve kaşığı zerdeçal
10 yemek kaşığı sıvıyağı
1 yemek kaşığı nişasta
1 adet yeşil biber
1 tutam tuz
1 tutam karabiber
2 adet pappadoms

HAZIRLANIŞI

Piliç göğsü kuşbaşı doğranır. Tuz, karabiber ilave edilerek karıştırılır. Diğer yandan nişasta bir kaşık su ile açılır. İçine zerdeçal konarak baharatlanmış olan piliçlere eklenir, hep birlikte karıştırılır. Diğer yanda tavaya bol sıvıyağı konarak pappadomslar kızartılır. Daha sonra başka bir tavaya iki yemek kaşığı sıvıyağ konarak jülyen şeklinde kesilen yeşil biberler ilave edilir, hafif çevrilerek servis edilrken pappadomslar altta, piliçler üzerine konarak sıcak servis yapılır.

Afiyet Olsun...



Piliçli Kuru Çiçek Bamya

2 KİŞİLİK

MALZEMELER

2 adet Piliç göğsü
400 gr kuru çiçek bamya
4 adet kuru domates
2 adet domates
2 diş sarımsak
1 adet soğan
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 adet limon
1 tutam tuz
1 tutam beyaz biber
2 bardak su

HAZIRLANIŞI

Piliç göğsü kuşbaşı şeklinde doğranır. Tava ısıtılarak yağ konup piliçler hafif kızartılır. Kuru çiçek bamya sıcak suda haşlanır ve süzülür. Diğer yandan soğan, sarımsak doğranarak zeytinyağında kavrulur. İçerisine kesilmiş kuru domatesler ilave edilir. Piliçler ve haşlanmış kuru bamyalar katılarak kabuğu soyulmuş, doğranmış domates, tuz, beyaz biber, limon suyu ve 2 bardak su ilave edilerek pişirilir, sıcak olarak servis yapılır.

Afiyet Olsun...



Yusuf (Mandalina) Peltesi

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

1 kg Yusuf(mandalina)
200 gr şeker
2 yemek kaşığı nişasta
100 gr kuş üzümü

HAZIRLANIŞI

Yusufların(mandalinaların) suyu sıkılır, süzülerek tencereye konur. Şeker ilave edilir ve kaynatılır. Kuş üzümleri yıkanarak içine katılır. İki yemek kaşığı nişasta Yusuf suyu ile açılarak içerisine dökülür. Biraz daha kaynadıktan sonra kaselere konarak servis yapılır.

Not: Kıbrıs'ın yerel mandalinası artık yavaş yavaş tükeniyor. Eskiden yerli mandalinaya Yusuf denirdi. Bu yüzden Yusuf Peltesi ismini verdim.

Afiyet Olsun...









Dersimiz, Kowboy'un Mutfağı

Kıbrıslılar onu televizyon ekranlarından tanıyor. Ancak onun ünü önce YouTube'ta daha da yayıldı, sonra da üniversitelerde konu oldu.

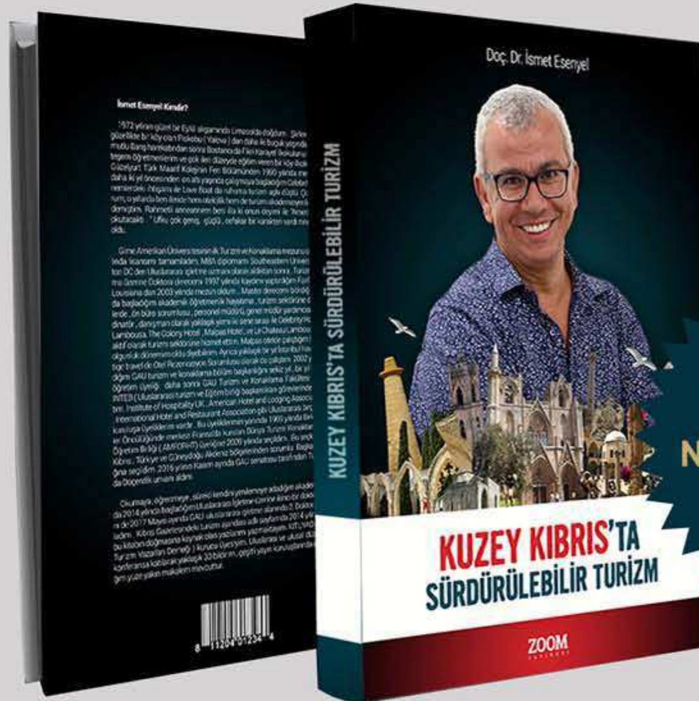
Hasan Kultaş, kendi yarattığı yemek programı Kowboy'un Mutfağı ile geçtiğimiz günlerde Doğu Akdeniz Üniversitesi(-DAU) Gastranomi Bölümü öğrencilerinin konuğu oldu.

Kendine özgü yemek tarifleri ile dikkatleri çeken Kowboy'un Mutfağı'na konuk olmak isteyen çok. Ancak herkes onun konuğu olamıyor.

Kowboy'un Mutfağı'nın özel atmosferinde, Hasan Kultaş'ın hazırladığı yemekleri tadanlar kendilerini özel hissediyor.

DOÇ. DR. İSMET ESENYEL

KUZEY KIBRIS'TA SÜRDÜRÜLEBİLİR TURİZM



TÜM SATIŞ NOKTALARINDA

" TURİZM SEKTÖRÜNDE, TURİZM POTANSİYELİNİN DEĞERLENDİRİLDİĞİ, ÜRÜN VE HİZMETLERİN ÇEŞİTLENDİRİLDİĞİ, HİZMET KALİTESİNİN YÜKSELTİLDİĞİ, YEREL ÜRÜNLERİN ÖNE ÇIKARILDIĞI, ULUSLARARASI STANDARTLARDA KURUMSAL BİR YAPIYA BÜRÜNEREK, ULUSLARARASI BİR MARKA HALİNE GELİNDİĞİ, ÇEVRENİN KORUNMASI VE GELİŞMESİNİN SAĞLANDIĞI, DOĞAL KAYNAKLARIN, TARİHİ MİRASIN VE KÜLTÜREL DOKUNUN DUYARLILIKLA ELE ALINDIĞI, KORUMA KULLANMA DENGESİNİN GÖZETİLDİĞİ, SÜRDÜRÜLEBİLİR BÜYÜME VE İSTİHDAMIN OLUŞTURULDUĞU, BÖLGESEL KALKINMAYA KATKININ SAĞLANDIĞI, BÖLGESEL FARKLILIKLARA VE REKABET ÜSTÜNLÜĞÜNE DAYALI, SÜRDÜRÜLEBİLİR KARMA BİR TURİZM MODELİNİN OLUŞTURULMASI TEMEL AMAÇTIR.



ZOOM
YAYINEVİ

gurmedergisi.com /gurmedergisi cypruszoom.com /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü



ÇORBALAR

Kış aylarının en çok tercih edilen yemekleri arasında ilk sırada çorba yer alıyor. Havaların soğuduğu bugünlerde özlediğimiz çorbalar sofralarda yerini almaya başladı. **Yemeğe çorba ile başlamanın daha sağlıklı olduğu pek çok kişi tarafından biliniyor.** Farklı sebzelerin vitaminlerini bir araya getiren çorbalar, pek çok hastalığa da şifa oluyor. Çorbalar, kış mevsiminin vazgeçilmezi. Peki, hep aynı çorbayı içmekten sıkılmadınız mı? Yemek.com Kışın içinizi ısıtacak farklı çorba tarifleri ile beğeni topluyor.



Kestane Çorbası

MALZEMELER

200 gram kestane
100 ml krema
Tereyağı
Zeytinyağı
50 gram şeker
Birkaç yaprak adaçayı
Tuz
Karabiber
Taze kekik

HAZIRLANIŞI

Kestaneleri fırınlayın ve soyun. Adaçayını tavada sote edin ve kestaneleri ekleyin. Su ekleyin ve kestaneler yumuşayana kadar pişirin.

Kestaneler piştikten sonra krema ekleyin ve 1 dakika daha kaynatın. Robot ile püre hâline getirin.

Afiyet Olsun...



Kuru Fasulye Çorbası

MALZEMELER

1 yemek kaşığı sıvı yağ
1 adet yemeklik doğranmış kuru soğan
1 diş sarımsak
2 buçuk su bardağı haşlanmış kuru fasulye
2 su bardağı tavuk suyu (ya da su)
2 su bardağı su
1 bağ ıspanak
1 yemek kaşığı limon suyu

HAZIRLANIŞI

Bir tencerede soğanları sıvı yağ ile soteleyin. Sarımsakları da ilave edip 1 dakika kadar daha soteleyin.

Fasulyeleri, su ve tavuk suyunu ekleyip 15 dakika pişirin. Çorbayı rondodan geçirin. Küçük doğranmış ıspanakları ekleyin ve ıspanaklar yumuşayana kadar pişirin. En son limon suyunu ekleyin ve ocaktan alın.

Afiyet Olsun...



Fırınlanmış Patates Çorbası

MALZEMELER

4 adet büyük boy patates
50 gram tereyağı
2/3 bardak un
8 bardak süt
1 su bardağı rendelenmiş kaşar
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
100 ml krema

HAZIRLANIŞI

Patateslerin kabuklarını iyice yıkayın ve kurulayın. Patatesleri iyice pişene kadar 1 saate yakın fırınlayın.

Bir tencerede tereyağını eritin. Unu 1 dakika kadar yağda kavurun. Sütü ekleyin ve topaklanmaması için iyice çırpın.

Kaynayana kadar orta ateşte pişirin. Patatesleri ortadan yarın ve içlerini kaşıkla oyun.

Patatesi, kaşarı, baharatları ekleyin ve karıştırın. 10 dakika kadar kısık ateşte pişirin ve ocaktan almadan hemen önce kremayı ilave edin.

Afiyet Olsun...



Badem Çorbası

MALZEMELER

250 ml tavuk suyu
250 ml süt
1,5 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı un
130 gram çiğ badem
1/2 çay kaşığı yenibahar
Tuz
Karabiber

HAZIRLANIŞI

Bademlerden 2 yemek kaşığı kadarını ince ince doğrayın, kalanını rondodan un ufak olacak şekilde geçirin. 1 yemek kaşığı tereyağını eritin.

Kızınca unu ekleyip 2-3 dakika kavurun. Daha sonra un ufak olan bademleri de ekleyip birkaç dakika daha kavurun. Önce sütü, ardından tavuk suyunu karıştırarak azar azar ekleyin.

Yenibahar, tuz ve karabiber ekleyip çorbanızı kaynama noktasına getirin.

Altını kısıp 10-15 dakika pişirin. Kalan tereyağı ile ince doğradığınız bademleri bir tavada kavurup çorbanın üzerini süsleyin.

Afiyet Olsun...



Meksika Usulü Tavuk Çorbası

MALZEMELER

3 parça tavukgöğsü
3 çay kaşığı acı sos
1 çay kaşığı acı biber
1 çay kaşığı kimyon
Tuz
Karabiber
Yarım kilo kabukları soyulmuş ve doğranmış domates
3 bardak tavuk suyu
1 bardak haşlanmış Meksika fasulyesi veya barbunya
2 kaşık domates salçası
1 orta boy soğan
1 kırmızı biber
Yarım bardak limon suyu

HAZIRLANIŞI

Tavuğu tencereye alın. Acı biber, kimyon, tuz ve karabiber ilave edin. Domatesleri, tavuk suyunu, salçayı, fasulyeleri, biberi, soğanı ve acı sosu ilave ederek 1 buçuk saat kadar pişirin.

Daha sonra limon suyunu ilave edin. Bu aşamada eğer suyunun az olduğunu düşünürseniz kaynamış su ilave ederek yarım saat daha kaynatın. Tavukları tencereden çıkarın, parçalayın ve tekrar tencereye alın.

Afiyet Olsun...



Avrupalı 'Sandviç'le besleniyor

Çalışanlar için günlük yemek planı hep sorundur. Kısa öğle arasını iyi değerlendirip hızlı birşeyler yemek çözüm olarak görülür. Uzmanlar 'yapmayın' dese de, şartların öyle gerektirdiği bu durum araştırmacılara konu oldu.

Türkiye'de Sofra/Compass Group Türkiye olarak faaliyet gösteren dünyanın lider yemek ve destek hizmetler sağlayıcısı Compass Group PLC tarafından TNS'ye yaptırılan 'Eating At Work 2016' araştırması, tam ya da yarı zamanlı çalışan, 16 ile 64 yaş arası 9000 kişinin katılımıyla online görüşülerek gerçekleştirildi. Araştırmaya, Çek Cumhuriyeti, Fransa, Almanya, İrlanda, İtalya, Hollanda, Portekiz, İspanya, İsveç ve Birleşik Krallık olmak üzere 10 Avrupa ülkesi katıldı.

Avrupa'da öğle yemeği saatleri kısalıyor

Araştırma sonuçlarına göre çalışanların yüzde 66'sı her gün mutlaka öğle yemeği için zaman ayırdığınız söylüyor. Avrupa'da öğle molası saatleri ortalama 37 dakika. Araştırmaya katılan ülkeler arasında öğle



yemeğine en az zaman ayıranlar 26 dakika ile Hollandalılar, en uzun zaman ayıranlar ise 56 dakika ile Portekizliler. Öğle yemeği için en fazla tercih edilen zaman dilimi, öğlen 12.00 ile 14.00 arası. Çalışanların yüzde 73'ü bu saatleri tercih ederken, yüzde 43'ü buna ek olarak saat 14.00-17.00 arası enerjilerini yükseltmek için atıştırdıklarını belirtiyor. Genç tüketicilerle birlikte 'atıştırma-abur cubur' kavramının önemi artmış gibi görünüyor. Milenyum gençlerinin yüzde 76'sı, baby boomers olarak adlandırılan kuşağın ise yüzde 61'i sabah 9 akşam 5 mesaisinde atıştırdıklarını söylüyor.

Yemek tercihleri ise kadın - erkek arasında farklılık gösteriyor. Kadınlar için yediklerinin ne kadar sağlıklı olduğu erkeklere göre daha önemli. Diğer bir yandan mavi yakalı çalışanlar beyaz yakalı çalışanlara göre porsiyon büyüklüğüne daha fazla önem veriyor.

Öğle yemeklerinin starı 'Sandviç'

Öğle yemeğine ayrılan zaman yemek tercihlerini de belirliyor. Araştırmanın önemli sonuçlarından biri 10 ülkenin 8'inde öğle yemeğinde tercih edilen yiyecek türünün ilk 3'ünde sandviçin yer alması.

Jenerasyonlar arasında yeme alışkanlıkları farklılaşıyor

Bugün pek çok işyerinde farklı jenerasyonlardan kişiler yan yana farklı çalışma stilleriyle çalışıyor. Baby Boomers, X Kuşağı, Y Kuşağı, Z Kuşağı ve Alfa Çocuklar (2010 sonrası) olarak adlandırılan kuşaklar arasında yeme alışkanlıkları konusunda da farklılıklar gözlemleniyor. Araştırmaya göre Y Kuşağının %37'si işyerinden uzaklaşarak iş arkadaşlarıyla yemeği tercih ediyor, sosyalleşmeye önem veriyor. Diğer kuşaklarda bu oranın daha da düşük olduğu görülüyor.

Çalışanların en verimli olduğu saat dilimi sabah 9 öğlen 12 arası

Araştırmaya göre çalışanların en verimli, enerjik oldukları zaman dilimi sabah 9 ile öğlen 12 arası. Bu enerjiyi sağlayan ise kahvaltı öğünü. Ardından farklı düzeylerde enerji yavaş yavaş düşüyor. Öğle yemeğinden sonra bile asla sabah ki yüksek seviyeye ulaşmıyor. Bu nedenle doğru öğle yemeği ile dengelenmediğinde verimliliğin daha da düşme riski her zaman var. Buna yemeğin gücü deniyor. Yemeğin gücü ise 4 ana unsurla ortaya konuyor:



Kim ne yiyor: 'Sandviç Kral'	Kaç dakika: ortalama 3 7	Nerede kiminle yiyor?	Ne içiyorlar?
Çek Cumhuriyeti : Tavuk/Çorba/Sandviç	30 dakika	iş arkadaşları / işyerinde mola yeri	musluk suyu/ espressolu kahve/çay
Fransa: Sandviç, Çorba, Makarna	40 dakika	iş arkadaşları /ev ya da işyerinde mola yerinde	musluk suyu/filtre kahve/espressolu kahve
Almanya: Meyve/ Makarna/Sandviç	31 dakika	iş arkadaşları / işyerinde mola yerinde	ambalajlı şişe su/espressolu kahve/filtre kahve
İrlanda: Sandviç, Sıcak Sandviç, Çorba	36 dakika	iş arkadaşları / işyerinde mola yerinde	çay/musluk suyu/ ambalajlı şişe su
İtalya: Sandviç, Vejetar-yan Salata, Çorba	52 dakika	iş arkadaşları / evde	espressolu kahve/ambalajlı şişe su/musluk suyu
Hollanda: Sandviç, Mey-ve, Sıcak atıştırmalık	26 dakika	iş arkadaşları / işyerinde mola yerinde	musluk suyu/filtre kahve/çay
Portekiz: Tavuk, Çorba, Meyve	56 dakika	iş arkadaşları / ev ya da işyerinde yemekhane	ambalajlı şişe suyu/musluk suyu/espressolu su
İspanya: Sandviç, Sağlıklı atıştırmalık, Vejeteryan ürün	47 dakika	aile veya iş arkadaşları / evde	ambalajlı şişe suyu/musluk suyu/esspressolu su
İsveç: Tavuk, Makarna, Protein salatası	37 dakika	iş arkadaşları / işyerinde mola yerinde	musluk suyu/filtre kahve/ espressolu kahve
Birleşik Krallık: Sandviç Soğuk atıştırmalık, Çorba	34 dakika	iş arkadaşları / yalnız / işyerin-de mola yerinde / masasında	çay/filtre kahve/ musluk suyu



100 YAŞINA KADAR NASIL YAŞANIR?

Günümüzde sağlık teknolojileri ve koruyucu hekimlik uygulamalarıyla 100'lü yaşlara sağlıklı bir şekilde ulaşmak artık bir hayal olmaktan çıktı. Uzun yaşamanın sırrı her ne kadar genetik özelliklerimize de bağlı olsa da yaşam tarzımız ve alışkanlıklarımız da yaşam süremizi ve yaşam kalitemizi önemli ölçüde etkiliyor. Liv Hospital İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Aslı Çurgunlu hayat tarzında yapılacak bazı değişikliklerle 100 yaşına kadar sağlıklı ve mutlu bir yaşamanın püf noktalarını anlattı.

1. Dengeli beslenin

Sağlıklı yaşam için kişinin ihtiyaçlarına göre dengeli beslenmesi ve kilo kontrolü her yaşta çok önemli. Özellikle ileri yaşta karşılaşılabilen protein-enerji beslenme bozukluğu önemli bir sağlık problemi olabilir. Beslenme alışkanlığı tamamen bireysel olmakla birlikte yaşam süresini uzattığı kanıtlanmış diyet Akdeniz tipi diyet olmalıdır.

2. Hareketli olun, sporu günlük yaşamın bir parçası haline getirin

Her yaşa, her kişiye göre spor yapmak mümkündür. Sabah kalkıldığında yapılan germe egzersizleri, yürüyüş, direnç egzersizleri, yüzme, yoga, dans hem vücudu ve kasları zinde tutar, hem de keyif verip mutlu olmayı sağlar. Yaşı ilerlemiş birinin düşme ve yorulma korkusuyla hareketsiz bir yaşam sürmesi son derece yanlıştır. Oluşabilecek kazalardan korunarak hareket edip egzersiz yapmak yaşama sağlıklı yıllar katacaktır

3. Bol su için

Su hayattır. Su içmek çok önemsenmeyen ama sağlık ve uzun yaşam için en basit sırlardan biridir. 'Ben yeterince su içiyorum' diyen birine 'Günde kaç bardak içiyorsun?' diye sorulduğuna genelde '2-3 bardak' cevabını verir ki bu miktar hedefin çok altındadır. Canlılığı arttırmak, cilt ve tüm diğer organları beslemek için günde en az 1.5 litre kabaca 8 bardak su içmek gerekir. Sıcak havalarda terle kayıp olacağından bu miktar arttırılmalıdır.

4. Ruhsal olarak rahatlayın

Hayat her zaman sorunlarla doludur. Bazen bunları çözmek imkansızdır. Bu nedenle çözülemeyecek sorunlarla kendimizi yıpratacağımıza onları kabullenmek ve onlarla birlikte yaşamayı öğrenmek huzur verir, anda kalmayı sağlar ve hayatı kolaylaştırır. Bu sorunlar çözülmese de kabullenme, hayatın iyisi kötüsünü, mutluluğu mutsuzluğunu bir bütün olarak kabul etme ruhsal rahatlamayı sağlar ve sağlıklı uzun bir yaşam vaat eder.

5. Sigaradan uzak durun

Sigarasız yaşam hem içene hem de çevresindekilere solunabilir güzel bir hava alanı sağlar. Sigara kalp ve damar hastalıkları, akciğer hastalıkları ve kanser için kanıtlanmış en önemli risk faktörlerinden biridir ve ne mutlu ki yok edilebilir bir risk faktörüdür.

6. Kazalardan korunun

Kazalar maalesef ölüm veya fiziksel hasarla sonuçlanabilir. Yaşanılan ortamdaki düşmeye neden olabilecek kaygan zemin, kayan halılar, fazla eşyalı ortamlar düşme, çarpma riskini arttırır. Evin ve çevrenin kazaları önleyecek şekilde döşenmesi ve bazı basit önlemlerle riski en aza indirmek gerekir. Yine trafik kazalarından korunmak için gerekli tüm önlemler alınmalıdır.

7. Aşılanın

Hastalık olmadan önlemek hasta olduktan sonra tedavi etmekten daha kolay ve daha az maaliyetlidir. Her yaş grubunda önerilen aşılar vardır. Mutlaka hekiminizin önereceği aşıları uygun zamanlarda yaptırın. Örneğin ileri yaşta grip enfeksiyonu, zatürre gibi hastalıklar ölümcül seyredebilir. Bu nedenle doktorun önereceği şekilde aşılanma çok önemlidir.

8. Düzenli check-up yaptırın

Hastalıkları belirti vermeden saptamak ve gerekli önlemleri almak için doktorun kontrolünde düzenli olarak check-up yaptırmak yaşam süresini ve yaşam kalitesini arttırır.

9. Aile, eş, dost ortamında olun

Sevdiklerimizle olmak, acı, tatlı olayları birlikte paylaşmak, dayanışmak, mutlu ortamlar, buluşmalar yaratmak sağlıkla yaşanacak mutlu güzel yıllar getirir.

10. Zihinsel aktivitede bulunun

Özellikle demansa karşı korunmada zihni aktif halde tutmak, gazete, kitap okumak, günlük hayatın içinde olmak, internet kullanmak önemlidir.



‘Bitkisel’
deyip kafanıza göre kullanmayın

Fitoterapötik uygulamalar son 60 yıldır bilim dünyasının gündeminde daha fazla yer ediniyor. Tedavide bitkilerin gücünü kullanmaya odaklanan fitoterapinin ana tedaviye yardımcı, bilimsel bir yöntem olduğunun altını çizen Anadolu Sağlık Merkezi Fitoterapi Kliniği İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Abdullah Cerit, “Bitkisel tedavi dendiğinde halen akla halk arasında koca karı ilacı denen bitki kürleri gelebiliyor ancak fitoterapi kanıta dayalı bilimsel veriler eşliğinde güncel klinik tıp branşlarına katkı sağlar” diyor. Dr. Cerit, “Modern tıp dünyası kanser alanında son 20 yıldır ‘Bitkilerden nasıl daha etkin yararlanarak kanseri tedavi edebiliriz?’ sorusunun cevabını aramaya devam ediyor” diye konuşuyor.

Rahat bir kış için bitkiler önemli

Üst solunum yolu enfeksiyonlarında uzman danışmanlığında fitoterapötik amaçlı kullanılabilecek pek çok bitkinin var. Sonbahar-kış geçişlerinde bir kara mürver ağacının sezonluk meyvesi, mevsim boyunca bir aileyi koruyabilir. Alman papatyası, nane, ıhlamur, melisanın oldukça popüler. Bu bitkilerin tedavi amaçlı kullanılan kısımlarının etkinliği karabiber, limon kabuğu gibi bitkilerle daha da zenginleşiyor. Ayrıca organik bal, propolis, polen, arı sütü ve Kore ginsengi hem koruyucu hem de tedaviye yardımcı olarak kullanılabiliyor.



İnsanlık tarihi kadar eski bir yöntem olan bitkilerle tedavi yani fitoterapi, bilimsel çalışmalarla her geçen gün daha fazla destekleniyor. Fitoterapinin halk arasında koca karı ilacı olarak bilinen bitki kürleri ile karıştırılmaması gerektiğini söyleyen uzmanlara göre çözümün sadece bitkilerde olduğunun düşünülmesi ve diğer tıbbi yaklaşımlardan uzaklaşılması insanın canına bile mal olabilir.



İştahsızlık, sindirim ve bulantı durumlarında bitki çayları tedavileri uygulanabilir

Sindirim sisteminde toksin ya da viral kökenli bulaşıcı hastalıklarda bitki çayları kullanılabilir. Düzenleyici etkilerinden dolayı papatya, nane, ıhlamur, rezene ve anason gibi bitkiler başta hazımsızlık olmak üzere birçok sindirim sistemi probleminde uzmanına danışılarak güvenle kullanılabilir. İştahsızlık ve bulantı durumlarında kırmızı kantaron, kimyon, zencefil gibi bitkilerin tercih edilebilir. İshal vakalarında böğürtlen ve yaban mersini; inatçı kabızlık durumlarında uzman kontrolünde ravent ve sinameki; kalın bağırsak iltihabı için de biberiye, kimyon ve rezene gibi bitkiler kullanılabiliyor. Ancak şiddetli ağrılarda bir doktora danışmanız gerekiyor.

'Nasıl olsa bitkisel' denmemeli

Bitkisel ürünleri kullanmadan önce mutlaka fitoterapi alanında yetkin olan hekime danışılması gerekiyor. Çözümün sadece bitkilerde olduğunun düşünülmesi ve diğer tıbbi yaklaşımların tercih edilmemesi bazen insanın canına bile mal olabiliyor. Komşudan duyulan rastgele bir bitkinin doğru bitki olup olmadığı, hangi koşullarda temin edildiği ve saklandığı bilinmeden dışarıdan rastgele tüketilmesinin sağlık açısından ciddi problemler oluşturabiliyor.



Bu Alışkanlıklar 'Hazımsızlık' Yapıyor!

Genellikle yemek yerken ya da sonrasında karnın üst bölgesinde gelişen şişkinlik, bulantı, karın ağrısı ile erken doyma hissi. Sık sık geğirmek ve bağırsak gazında artışa eşlik edebilen kabızlık. Yol açtığı bu tür sorunlarla yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen, hatta sosyal hayattan bile koparabilen 'hazımsızlık' günümüzde oldukça sık görülen bir problem. Öyle ki her 4 kişiden 1'i hazımsızlıktan dert yanıyor. Hazımsızlığa en sık beslenme ile yaşam alışkanlıklarımızda sıkça yaptığımız hatalı alışkanlıklar neden olsa da, daha pek çok etken bu problemin sorumlusu olabiliyor. ***Acıbadem Fulya Hastanesi Gastroenteroloji Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Özdal Ersoy*** *hazımsızlığa yol açan alışkanlıkları anlattı, önemli önerilerde bulunuyor!*

'Hazımsızlık' deyip geçmeyin!

Hazımsızlığın altında yatan etken genellikle beslenme ile yaşam alışkanlıkları olduğu için kişiler tarafından hafife alınabiliyor. Ancak dikkat! Hazımsızlık aynı zamanda önemli hastalıkların habercisi de olabiliyor. Gastrit ya da ülserden reflüye, pankreas hastalıklarından gıda alerjisine, bağırsak enfeksiyonlarından romatizmaya, diyabetten mide kanserine kadar pek çok hastalık hazımsızlık yapabiliyor.

Çok hızlı yemek yemek

Besinleri düzensiz, çok hızlı ve çiğnemeden yemeyin. Çünkü bu alışkanlık gıdanın sindirime hazır hale getirilmesini, midedeki asit seviyesinin normale dönmesi için yeterince zaman tanınmasını önlüyor. Bunun sonucunda da hazımsızlık oluşuyor. Bu yüzden düzenli aralıklarla, uzun süre aç kalmadan beslenmeye özen gösterin. Besinleri yavaş yavaş, iyice çiğneyerek tüketmeye dikkat edin.

Yağlı ve bol baharatlı besinler tüketmek

Yağlı, kızartılmış ve bol baharatlı yemeklerden kaçının. Bunun nedeni ise yağlı yemeklerin midenin boşalmasını geciktirerek sindirimi zorlaştırması. Baharatlı ve kızartılmış besinler de mide asit dengesini bozacağı için hazımsızlığa neden olabiliyor.



Yemek yerken fazla konuşmak

Beslenme alışkanlıklarınıza dikkat ettiğiniz halde hazımsızlık yakınmanız varsa bu durumun sorumlusu yemek yerken hava yutmanız olabilir. Hava yutmak midenin şişmesine yol açarak hazımsızlık yapabiliyor. Bu nedenle yemek yerken fazla konuşmaktan kaçının.

Yemekten sonra hemen yatmak

Reflü sorununuz varsa akşam yemeği ile yatağa girme arasında en az 2-3 saat olmasına özen göstermeniz gerekiyor. Yemek yedikten sonra hemen yatmak mide henüz boşalmadığı için mide asidinin ve gıdaların yemek borusuna doğru kaçmasını kolaylaştırıyor. Bunun sonucunda da hazımsızlık ve reflü yakınmaları gelişiyor.

Gazlı ve kafeinli içecekleri abartmak

Hazımsızlıkla baş etmek için asitli ve kafeinli içeceklerden kaçınmanız da çok önemli. Çünkü bu içecekler mide asit oranını artırabiliyor.

Laktoz ve früktoz intoleransı

Bazı bünyeler süt şekeri olan laktozu parçalayamazlar. Bu duruma laktoz intoleransı deniyor. Laktoz intoleransında, süt ve süt ürünleri tüketildiğinde hazımsızlık sorunu yaşanabiliyor. Laktozsuz süt ve süt ürünleri tüketerek veya laktoz enzimi içeren destek ilaçlar kullanarak bu sorunun üstesinden gelebilirsiniz. Aynı şekilde meyvede bulunan ve meyve şekeri denilen früktozu da bazı bünyeler sindirmekte zorlanabiliyor. Früktoz intoleransı denilen bu sorundan yakınıyorsanız früktozdan fakir diyet uygulamaya özen gösterin.

Gelişigüzel ilaç kullanmak

Doktorunuz önermediği sürece, korkikosteroid içeren veya içermeyen ağrı kesici ya da iltihap azaltan ilaçları gelişigüzel kullanmayın. Doktorunuzun önerisiyle kullandığınız ilacın hazımsızlığa neden olduğunu düşünüyorsanız, ilacınızı yarım bırakmayın. Bunun yerine sorununuzu doktorunuzla paylaşın.

Sebzeleri çiğ tüketmek

Çiğ sebzeler çok sık tüketildiklerinde özellikle fonksiyonel hazımsızlıkta yakınmaların artmasına sebep olabiliyor. Bu nedenle sebzeleri çiğ tüketmeyin, en azından biraz da olsa pişmiş ya da haşlanmış olmasına dikkat edin.

Bakliyatların suyunu dökmemek

Nohut ve fasulye gibi gaz yapan bakliyatların ilk haşlama suyunu mutlaka dökün. Yeni su ilave ederek pişirdikten sonra yemeyi ihmal etmeyin.

Hareketsiz bir yaşam sürmek

Hareketsiz yaşam kilo alımına, sindirim sisteminin daha yavaş çalışmasına neden olduğu için hazımsızlık problemi yapabiliyor. Haftada en az 3 gün, tempolu şekilde yarım saatlik yürüyüşler yapmak hazımsızlığa iyi geliyor. Ancak egzersiz öncesinde aşırı gıda alımından mutlaka kaçının.

Stresin etkisi altında kalmak

Üzüntü ve kaygı gibi psikolojik etkenler de hazımsızlık yapabiliyor. Bu nedenle sizde stres yaratan durumlardan mümkün olduğunca kaçınmaya çalışın ve ruhunuzu sakinleştiren etkinlikler yapmaya özen gösterin.

Croque Madame

MALZEMELER

2 adet tost ekmeği
1 dilim jambon
2 dilim emmantel peyniri
1 adet yumurta
1 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı tereyağı
250 ml süt
1/4 (çeyrek) muskat
Tuz

HAZIRLANIŞI

Beşamel sos için un ve tereyağını beyaz roux yapın üzerine ılıtılmış sütü ekleyerek çırpma teli
ile karıştırın. Muskat ve tuz ilave ederek kıvam alana kadar sosu kaynatın.
Tost ekmekletini tavada ızgara edin.
Arasına peynir ve jambonu koyun.
Üzerine beşamel sosu dökün.
Poşe edilmiş yumurta ile sıcak servis edin.

Afiyet Olsun.



Çikolatalı Mousse

MALZEMELER	HAZIRLANIŞI
300 gr bitter çikolata 8 yumurta akı 100 gr toz şeker 100 ml krema 1 tutam tuz	Toz şeker ve yumurta aklarını stiff peak olana kadar çırpın. Erimiş çikolatayı ve yumurta akını yavaşça fold edin. En son çırpılmış kremayla karıştırın. +4 derece buzdolabında 8 saat soğutun. Afiyet Olsun.





Steak Tartare

MALZEMELER

100 gr bonfile
40 gr kırmızı soğan
3 dal kişniş
10 gr kapari
2 dal frenk soğanı
1 adet yumurta sarısı
6 dilim bazlama
3 dal taze dağ kekiği

HAZIRLANIŞI

Bonfileyi brunoise şeklinde kesin. Kırmızı soğanı brunoise şeklinde doğrayın. Taze kişnişi ince kıyın. Frenk soğanı ince dilimleyin. Kapariyi kabaca doğrayın. Tüm malzemeyi, aşağıdaki reçetedeki sosla harmanlayıp, son anda yumurta sarısını içine ya da üzerine ilave edip bazlama ile servis ediniz.

Afiyet Olsun.



Sweet and Sour Chicken

MALZEMELER

350 Gr Tavuk Filetosu
1 Adet Yumurta
125 Gr Mısır Unu
2 yemek kaşığı Su
¼ çay kaşığı Karabiber
2 yemek kaşığı Sıvı Yağ
2 Diş Sarmısak
2 Adet Taze Soğan
250 Ml Pirinç Sirkesi
250 Ml Ketchup
250 Gr Şeker
100ml Ananas Suyu
75ml Tavuk Suyu

HAZIRLANIŞI

Tavuk filetolarını 2cm büyüklüğünde küp şeklinde doğra. 100 gr mısır unu ile yumurtayı ve 3 kaşık suyu iyice karıştır ve tavukları bu karışımın içine, her tarafına bulanacak şekilde harmanla. Küp şeklinde doğranmış tavuk filetolarını kızgın yağda tavaya sığdığı kadar az az altın kahverengi olana kadar kızart ve sonra hepsini beraber tekrar yağa atarak tekrar kıtırlaşması için kızartın. Delikli kaşıkla, yağının iyice süzülmesi için kağıt peçetenin üstüne al.
Geri kalan nişastayı 75ml tavuk suyu ile karıştır, sirke, şeker, ananas suyu ve ketchupla bir tencereye koy ve sos kıvamlaşana kadar simmer yap. Woku yüksek ateşte ısıt, içine yağı ekleyerek yağın iyice ısınmasını sağla. Kızatrılmış tavukları tavaya al. Üstüne sosu dök, ardından da tavukları tavaya al ve hepsini iyice harmanla ve kaynama noktasına getirdikten sonra 3 dakika daha pişir. Üzerine kavrulmuş susam serperek servis ediniz.

Afiyet Olsun.

GIDALARIN Sağlıklı Bir Şekilde Tüketilmesi



Yüksek Gıda Mühendisi
İHSAN**EROL**ÖZÇİL







Sağlıklı yaşamın en önemli unsurlarından biri olan beslenme ile ilgili dikkat edilmesi gereken çok önemli noktalar var. İşte o detaylar;

AMBALAJLAR KONTROL EDİLMELİDİR

Yırtılmış, bozulmuş, ezilmiş ambalaj içindeki besinler kesinlikle satın alınmamalıdır. Bu tür ambalaj içindeki besinler, her zaman için kontamine olma (bulaşma) riskini taşırlar.

SON KULLANMA TARİHİ!

Satın aldığımız ürünün mutlaka son kullanma tarihine bakılmalıdır. Çünkü son kullanma tarihi geçmiş ürünlerde mikroorganizmalar üreyebilir; ürün, besin değerini kaybetmiş ve bozulmuş olabilir; ürünün lezzeti ve fiziksel görünümü değişmiş olabilir.

PLASTİK KAPLARIN ZARARLARI

Gıda için kullanılanlar (peynir, yoğurt vb.) sağlığa daha az zarar verebilecek şekilde üretilen kaplardır. Ama bunlar da tek kullanımlıktır. Kabın içindeki ürünün son kullanma tarihine kadar kullanımı geçerlidir. Ondan sonra atılmalı, ikinci kez kullanılmamalıdır. Cam kaplar en sağlıklısıdır.

BESİNLERİN ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA KULLANIMI

Et, tavuk, kıyma, balık gibi yiyeceklerin çözüldükten sonra kullanılması gerektiği için; bu ürünler buzluktan çıkarıldıktan sonra buzdolabının alt bölümünün üst raflarına (hatta yeni üretilen buzdolaplarında buzluktan çıkarılan ürünlerin koyulması için ve sağlıklı bir şekilde çözdürülmesi için bir bölüm bulunmaktadır) koyularak, orada yavaş yavaş çözülmeleri sağlanmalıdır. Oda ısısında çözülen yiyeceklerde mikrop ürer. Besini çok acil kullanmamız gerekiyorsa; bir kaba soğuk su koyulmalı ve buzdolabı poşeti içindeki besin bu kapta bir süre bekletilip, biraz çözülmesi sağlandıktan sonra kullanılmalıdır.



DİKKATSİZ KULLANIMDA TEHLİKE SAÇAR: TEFLON!

Teflondan yapılmış mutfak araç gereçlerini kullanırken çok dikkat etmeliyiz. Bunları kullanırken tahta kaşık veya teflondan yapılmış gereçler (çizilmemesi için) tercih etmeliyiz. Teflonda çiziklerin olması, bunların metal ve demir mutfak gereçleriyle (bıçak, çatal, kaşık) temas etmesi sağlığa çok zararlıdır. Çizik teflonda pişirilmiş yiyecekleri tükettiğinizde kendinizde kötü bir şey hissetmeyip, 'bir şey olmadı' diye düşünebilirsiniz. Fakat bunun etkileri, vücudumuzda birike birike hastalık olarak bize geri dönmektedir. Bu yüzden teflondan yapılmış mutfak araç gereçlerimizi kullanırken çok dikkat etmeli, çizildiği zaman muhakkak çöpe atmalıyız.

MİKRODALGA FIRIN PİŞİRMEK İÇİN KULLANILMAMALI

Mikrodalga fırınları yemek pişirmek için değil, sadece yiyecekleri ısıtmak için kullanmak en doğru kullanım şeklidir. Yayılan ışınlar etrafa da zararlı olabilir.

KESME TAHTALARINI VE BIÇAKLARI DOĞRU TEMİZLEMEK

Kesme tahtalarında et, tavuk, salam, sucuk, sosis kestiğimizde; kullanımdan sonra bu tahtaları ve kullandığımız bıçağı muhakkak iyice yıkamalıyız. Dezenfeksiyon yapılmadan asla bunlar kullanılarak başka bir ürün kesimi yapılmamalıdır. Çiğ besinlerle temas eden mutfak tahtası, bıçak, kaşık gibi mutfak gereçleri pişmiş gıdalarla temas ettirilmemelidir.

BUZDOLABI POŞETİNİN ÖNEMİ

Buzluğa koyacağımız besinler için buzdolabı poşeti dışında başka poşet kullanmamalıyız. Çünkü buzdolabı poşetleri sağlığa uygun bir şekilde üretilmiştir. Son zamanlarda soğuğa dayanıklı, dondurucuda yiyecek saklamak için kullanmak üzere cam kaplar üretilmiştir. Bunları kullanmak daha sağlıklıdır.

KONSERVEDEKİ TEHLİKE: BOTULİZM ZEHİRLENMESİ

Evde hazırlanan konservelerde yeterli kaynatma işlemi gerçekleştirilmediğinde, "clostridium botulinum" bakterisi üremektedir. Bu bakteri çok tehlikelidir ve ölüme yol açabilen botulizm zehirlenmesine neden olur. Evde yaptığımız ya da dışarıdan aldığımız konservelerin kapakları az da olsa içe veya dışa doğru bombaj (şişmiş) yapmışsa, bu konserveler sağlık için son derece zararlıdır.

PİŞMİŞ YEMEK, TAZE TÜKETİLMELİ

Pişirdiğimiz yemeği hemen taze olarak tüketmek en sağlıklısıdır. Yemek her ısıtıldığında vitamin kaybına neden olur. Yemeklerimizi her gün taze yapıp hemen tüketmeye çalışmalıyız. Et yemeklerinin 2 gün, zeytinyağlı yemeklerin 3 gün içerisinde tüketilmesine çalışılmalıdır.

PİŞEN YEMEK ODA SICAKLIĞINDA NE KADAR BEKLETİLMELİ?

Pişen yemek; 2 saatten fazla dışarıda, oda ısısında bekletilmemelidir. Tabii ki bu 2 saat tam yaz sıcakları için geçerli değildir. Onun süresi daha kısa olmalıdır. Yaz sıcaklarında yemek biraz soğuduğu zaman buzdolabına konulmalıdır.

bu besinleri ye bebek sahibi ol

Anne olmak hiç kuşkusuz hemen her kadının hayali. Ancak günümüzde değişen çevre şartları, beslenme alışkanlıkları, hayat tarzı ve sosyal koşullar nedeniyle hamile kalabilmekte güçlükler yaşanabiliyor. Bunun önemli nedenlerinden biri ise bu olumsuz faktörlerden en çok etkilenen yapılardan biri olan yumurtanın sayı ve kalitesinde problemler yaşanması. Acıbadem Kadıköy Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Şule Selvi yumurtanın hem kalitesini hem de sayısını artırmak için öncelikle sağlıklı ve dengeli beslenmek gerektiğine dikkat çekerek, 'Özellikle içerdikleri kolin, inositol, folik asit, omega 3, A ile D vitamini ve amino asitler sayesinde yumurta kalitesini artıran faydalı besinleri düzenli olarak tüketmek çok önemli' diyor. Çünkü Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmaya göre; sağlıklı ve dengeli beslenerek hamile kalma şansını yüzde 80 oranında yükseltmek mümkün olabiliyor. İşte size hamilelik şansını artıran besinleri hakkında detaylar;

Bu önerilere dikkat!

- Uygunsuz koşullarda hazırlanmış hazır konserve ve paketlenmiş gıdaların toksik etki yaratma potansiyelleri var. Bisphenol A içerdikleri için plastik şişedeki su ve hazır içeceklerin de embriyotoksik etkileriyle embriyo sağlığı açısından zararlı olabileceği yönünde görüşler yoğunlaşıyor. Bu nedenle yiyeceklerinizi evde hazırlamaya ve su ile diğer içecekleri cam şişe ya da sürahide muhafaza etmeye özen gösterin.

- Yüksek miktarda şeker içeren gıdalardan uzak durun. Şeker metabolizmasındaki bozulmalar, yüksek insülin uyarısı ve direnci yoluyla hormonlar üzerinde negatif etki yaratarak hamile kalmayı önleyebiliyor. Ayrıca hamilelik oluşumunu olumsuz etkileyen fazla kiloların da nedenlerinden biri. Tatlandırıcılar ve tatlandırıcılarla yapılan ürünler de benzer şekilde etki ediyor. Şeker ve şeker içerdikleri için meyve yerine kuru meyveleri (hurma, kuru kayısı, kuru incir gibi) tercih edilebilirsiniz.
- Sigara ve alkol tüketimine dikkat edin.
- Günde 1 fincan kahve ve 2 bardak çaydan fazlasını tüketmemeye dikkat edin.
- Günde 1,5-2 litre su içmek (saf su olarak) ve 5 bin adım yürüyüş yapmak da hormonlar ile hücre sağlığının yanı sıra alınan besinlerin de daha etkin olmaları için gerekiyor.



Yumurta

Kolin, inositol, A ve E vitamini bakımından zengin olan yumurta amino asit, yani protein değeri açısından da en iyi besinlerden biri. Günde 1 ya da 2 yumurtayı çeşitli şekillerde tüketmenizde fayda var.



Karaciğer

Organizmaların detoks organı olan karaciğer folik asit, inositol, kolin ve B vitamini içeriğiyle en faydalı gıdalardan biri olarak belirtiliyor. Ayrıca çok iyi de demir kaynağı. Karaciğeri haftada 2 kez tüketmeniz yumurta kalitesi üzerinde çok fayda sağlayacaktır.

Yeşil Sebzeler

Ispanak, karalahana, brüksel lahanası, kuşkonmaz ile marul gibi yeşil sebzeler folik asit ve demir içerikleriyle yardımcı oluyorlar. Besin değerlerini yitirmemeleri için yeşil sebzeleri buharda ya da haşlanmış olarak pişirmeye özen gösterin.





Balık

Omega 3'ün embriyoların tutunmasında ve yumurta kalitesini arttırmada önemi ispatlandı. Somon, sardalye ve hamsi gibi yüksek omega 3 içeren balıkları sofranızda haftada 2 kez mutlaka bulundurmanız gerekiyor.



Süt ve süt ürünleri

Süt ve süt ürünleri protein ile kalsiyumdan oldukça zenginler. Bunların yanı sıra sütün yağındaki fosfolipidler hücresel aktiviteyi ve hücre zarını koruyorlar. Sütü sade olarak içmek yerine sütten elde edilen ürünleri tercih edin. Bunun nedeni ise yoğurt ve türevlerinin ayrıca probiyotik içerikleri sayesinde bağışıklık sistemi ile bağırsak faaliyetlerinde de fayda sağlamaları. Eğer fazla kilonuz yoksa özellikle yoğurt, ayran, kefir ve beyaz peynirin yağlı olanlarını tercih edin.

Fındık, badem, ceviz

Avokado, fındık, badem, ceviz ve zeytin de yüksek omega 3 içerikleriyle beslenme listenizde mutlaka bulundurmanız gereken besinler arasında yer alıyor.





FUTBOLCULAR DOĞRU BESLENİYOR MU?

> *Futbolcunun doğru beslenmesi, performansını ve kariyer süresini etkileyen en önemli faktörler arasında yer alıyor. Peki, Türk futbolcuları doğru besleniyor mu? Sporcu beslenmesiyle ilgili işte size dikkat çeken detaylar.*

Dünyanın en çok izleyiciye sahip sporu olan futbol ve futbolcular uzmanların merceği altında. Birçok genç yetenek iyi beslenmediği için kariyerleri başlamadan bitiyor. Yine birçok profesyonel oyuncunun da beslenme hataları nedeniyle performansının düştüğünü izliyoruz. Peki bunun sebebi ne neden bu duruma geliniyor.

Futbolun çok yüksek kondisyon isteyen sporlardan biri olduğunu belirten Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Egzersizde Beslenme ve Metabolizma Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Hüsrev Turnagöl, futbolcuların 90 dakika üst düzey performans göstermeleri ve uzun yıllar futbol oynayabilmeleri için beslenmelerine dikkat etmeleri gerektiğine dikkat çekiyor.

Her maçta 2 bin kalorilik enerji harcıyorlar

Futbolcuların her maçta çok fazla kalori kaybettiklerini ifade eden Doç. Dr. Turnagöl, bir orta saha oyuncusunun yaklaşık 10, santraforun 6, defans oyuncusunun ise yaklaşık 5 kilometre koştuğu baz alınırsa maç başına kaybedilen kalori miktarının bin 500 ila 2 bin arasında değiştiğini kaydediyor. Birden fazla ligde mücadele eden takım oyuncularının ise her hafta kaybettikleri kalori miktarının çok daha yüksek olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Turnagöl, sporcuların aktif spor hayatı boyunca beslenmelerine dikkat etmelerinin önemli olduğunu söylüyor.

Futbolcular için 7 beslenme tavsiyesi

Futbolcuların performanslarının artırılmasındaki en kritik konulardan birisi olan beslenmeyle ilgili Doç. Dr. Hüsrev Turnagöl yedi önemli tavsiyede bulunuyor.

1- En önemlisi antrenman ve maçın gereksinimi olan enerjinin beslenmeyle alınmasıdır.

2- Bir diğer önemli konu antrenman ve maç sonrası hızlı toparlanmadır. Uygun beslenme ve dinlenmeyle kaybedilen enerji depolarının hızla yerine konulabilmesi mümkündür.

3- Hidrasyon düzeyi futbolcuların performanslarında en kritik konulardan biridir. Bir futbol maçı sırasında aralarda sıvı tüketseler bile futbolcularda yüzde 2-4 arası su kaybı (dehidrasyon) oluşabiliyor. Bir futbol maçında yüzde 5'lik bir su kaybı futbolcunun performansında yüzde 30'a kadar azalmaya neden olabiliyor. Bu nedenle antrenman ve maç sonrasında kaybedilen sıvının ve elektrolitlerin hızla yerine konulması son derece önemlidir. Maç sonrası tüketilecek sıvının karbonhidrat ve protein içermesi toparlanmayı hızlandırırken diğer yandan kas protein sentezini de artırıyor. Ayrıca, uyku öncesi tüketilecek olan proteinlerin kas protein sentezini artırabileceği de bilinmelidir.

4- Antrenmanlar döneminde beslenmeye ek olarak uygun besin takviyelerinin kullanılması da futbolcuların performansları açısından çok önemlidir. Futbolcuların süratlerinin ve dayanıklılıklarının artırılmasında bazı besin takviyeleri işe yarayabilir. Gereğinden yüksek dozlarda antioksidan kullanımı antrenmana adaptasyonu olumsuz etkileyebilir. Bu yüzden antioksidan gereksinimleri bireysel olarak ve antrenman yüklerine göre planlanmalıdır.

5- Antrenman ve maç sırasında daha az oksijenle ve daha ekonomik enerji oluşumuna neden olabilen bazı besinlerin önceden kullanımı (pancar-nitrat) futbolcuların sağlığını ve performansını olumlu etkileyebilir.

6- Antrenman ve maç dönemlerinde yaralanmaların önlenmesinde de ve yaralanma sonrası hızla iyileşip sahaya erken dönmede beslenme ve bazı besin takviyeleri kullanılabilir.

7- Beslenmenin antrenmanın periyotlanmasına uygun olarak düzenlenmesi en iyi performans için kritik bir konudur. Antrenmana adaptasyon için uygun yöntemler uygun dönemlerde kullanılmalıdır.





Seda'nın Rüyası Gerçek Oldu

Yazarımız Seda Söker Altuğ, kısa bir süre önce satışına başladığı 'Sedaca' markalı et ve tavuk suyu ürünleri ile özellikle çocuklu ailelere doğal, lezzetli ve besleyici bir seçenek sunuyor...

Bu başlık aslında anlatmak istediğimiz konunun tam da karşılığı. Yaklaşık 1 yılı aşkın bir süredir dergimize yazılar yazan Seda Söker Altuğ ile sonunda tanıştık. Geçtiğimiz ay İzmir'deydik. Hazır gelmişken çok sevgili yazarımızı ziyaret etme şansı bulduk. Aslında Seda'mız bizi İzmir'de kaldığımız sürece yanlız bırakmadı. Çok özel yerleri, ille de görülmesi gerekenleri bu kısa sürede bize gösterdi. Göstermeye çalıştı. Gördüklerimiz arasında en çok aklımızda kalan Seda'nın artık gerçek olan hayaliydi.

İkinci kez; bu defa gıda kendi istediği konuda üniversite okuyan yazarımız, artık konusunda ilmini almış bir uzman olarak yeni hayatını farklı bir projeyle sürdürüyor. Uzun süre hayalini kurduğu bu proje şimdilerde bir işe dönüşmek üzere. Hatta dönüştü; artık işin tanıtım aşamasına geçti bile. Yeni mesleğinde ağırlıkla çocukların beslenmesi üzerine birşeyler yapmaya çalışan yazarımız, hazırlıklarını tamamladığı kemik suyu projesini şu sıralar satışına başladı.













SEDA **SÖKER** ALTUĞ









Herşey sağlık üzerine

Özellikle yeni çocuklu aileler, sağlıklı beslenme üzerine arayışta olurlar. Onlar için lezzet, doğallık ve besin değerli yüksek gıdalar önemlidir. İşte tam burada Seda'nın hayali ortaya çıkıyor. 'Sedaca' markasıyla satışına başladığı hazır ilikli kemik suyu, tavuk suyu yemeklere kattığı yüksek besin değeri ve lezzeti ile gelecekte evimizden eksik etmeyeceğimiz tatların temelini oluşturacak.

İzmir'de önce atölyesinin eksiklerini tamamlayan Seda, yüzde yüz hijyen garangisiyle, uzun saatler özel kazanlarda kaynatılarak elde edilen kemik ve etsularının, daha sonra şoklanarak cam kavanozlarda raflara taşıyor.

Evde yaptığınız her yemeğe başka yerde rastlamayacağınız bir lezzet katan bu soslar, gıda uzmanlarının denetiminde yapılıyor. Dahası mı; şimdilerde birkaç yerden ulaşabileceğiniz bu doğal lezzet, gelecekte belki de Türkiye'nin her yerinde tüketici ile buluşacak. Yazarımıza destek olan, ona inanan ailesi zorlu ve yorucu geçen bu süreci gülerek hatırlayacak.

MyMeating Grill & Lounge Bar

Et Aşka Geldi

Antalya turizmde bu kadar ileri gitmesinin bir sebebi olmalı!.. Murat Çiçek ve eşi Derya Çiçek'in sahibi olduğu MyMeating Grill & Lounge Bar, bu sebebin sadece bir tanesi. Geçtiğimiz ay KITUYAD'ın yönetimi ve üyelerinin gerçekleştirdiği Antalya gezisinde, kentin özel mekanları ziyaret edildi.

MyMeating işletmesi üyelerimizi ağırlayaran işletmeler arasındaydı. Ukrayna'dan gelen konuklarla birlikte Kıbrıslı gazetecileri de ağırlayan mekan, lezzetli seçenekleri ile neden beğenildiğini ortaya koydu. Ev sahiplerimiz Murat Çiçek ve eşi Derya Çiçek, gece boyunca bizimle özel olarak ilgilendi. Her dilden şarkıları ile yemek esnasında bizi büyüleyen emektar müzisyeni, Victoria Ocean'ın şakıları, oryantaller, gece aklınıza gelen tüm detaylar vardı. Ancak davetin en unutulmazı Nusret'i aratmayan et şovuydu.

Masamızın başında yapılan şov, tabaklarımıza gelen etlerin lezzeti, her daim akılda kalan cinstendi. Servisi, masadaki detaylar, hem damağımıza, hem de gözümüze bayram ettirdi.



İşletme Sahibi Murat Çiçek ve eşi Derya Çiçek, Kıbrıs'ta da mekan açma konusunda arayış içindeler.











Aşk için ye

MyMeating Grill & Lounge Bar, Antalya'nın en nezih ortamında yer alıyor. Ukrayna'nın başkenti Kiev'in ardından Antalya'da da şubesi olan MyMeating Grill & Lounge Bar, 'Et aşka geldi' sloganı ile çıktığı yolda kısa sürede Antalya'nın gözdesi olmuş.

3 ADET VIP ODASI VE ÇOCUK PARKI

Meka için Antalyalıların keyif alarak et yiyebildikleri, otopark sorunu olmayan, şehir merkezine yakın, rahat ve sessiz bir bölge seçilmiş. Uncalı Mahallesi Toroslar Caddesi'nde olmasının sebeplerinden biri de bu. Tüm Antalyalıların aileleri ve özel iş toplantıları da düşünülen 1300 metrekareden oluşan mekanda 3 adet VIP odası mevcut. Çocuklu aileler de unutulmamış. Bunun için 40 metrekare çocuk oyun parkı bulunuyor.

DRY AGED ET VE ŞARAP

Güleryüzlü ve eğitimli personel, misafirlerine en nezih ortamı ve en uygun lezzeti sunabilmek adına gece gündüz çalışıyor. Restoranda dry aged et ve doğal ürünlerle elde edilen peynir, pekmez, bal, tahin, pestil, nar ekşisi, tarhana cipsi gibi ürünlerden oluşan şarküteri bölümü başta olmak üzere, şarap severler için de en seçkin yerli ve ithal şaraplar bulunuyor. Dry aged bölümünde servise sunulan etlerin temini, dinlenme ve







Mekanın hemen yanında ki ikinci işletmesi SomunArası et konusunda en az MyMeating kadar iddalı



Antalya Gazeteciler Cemiyeti Başkanı Mevlüt Yeni ile KITUYAD Başkanı Nazmi Pınar





sağlıklı saklama süreci çok iyi yönetiliyor. Eti dinlendirme konusunda standartlar çok ciddiye alınıyor. Mutfak bölümünde 3 ayrı dolap bulunuyor ve etin gününe göre yerleri değiştiriliyor. Hamburger köftesinden kasap köftesine kadar servise sunulan bütün etler, 28 gün dinlendirilerek hizmete sunuluyor. Seçilen ete uyum sağlayacak farklı karakterlerde alkollü ya da alkolsüz içecekler de mevcut.

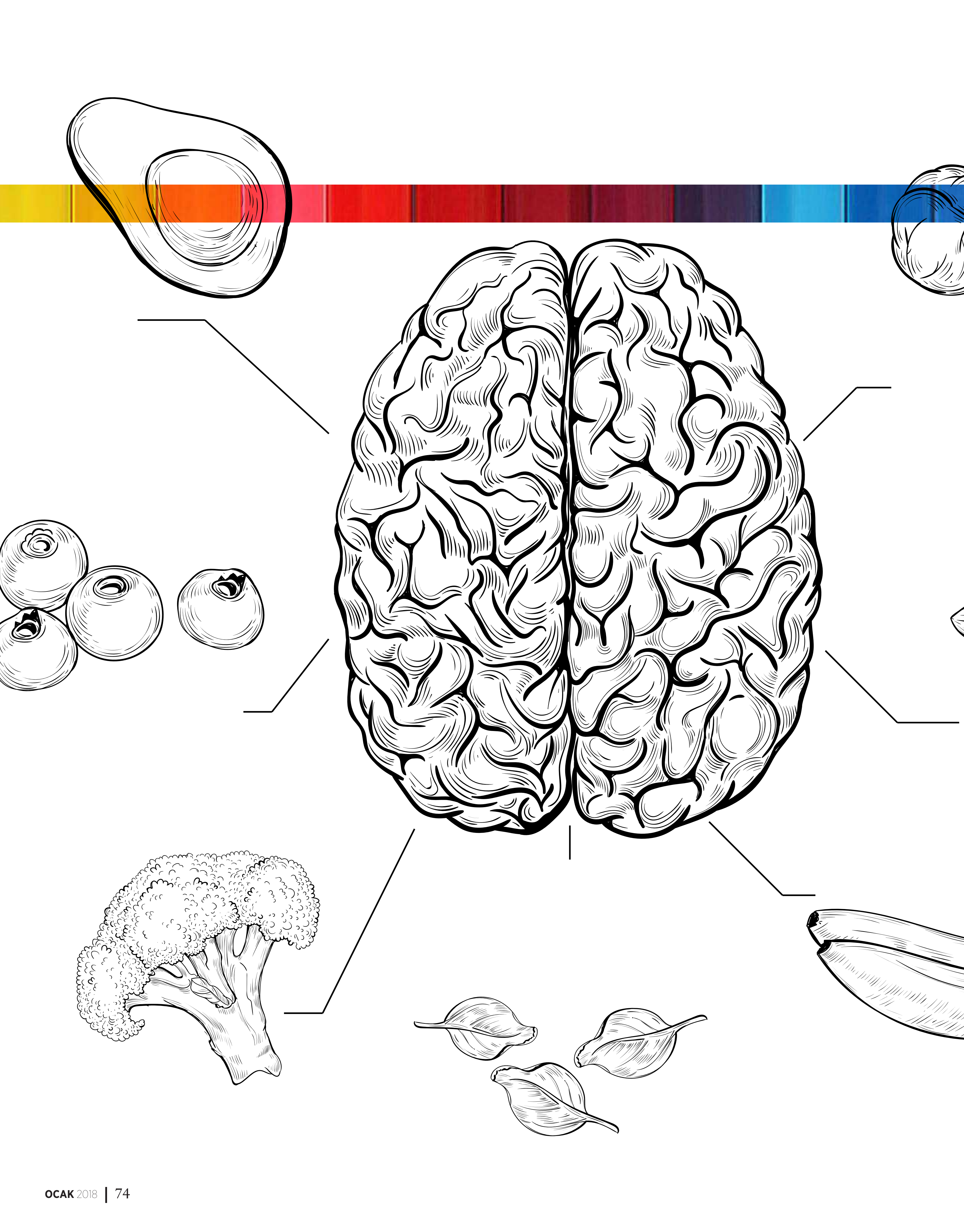
FARKLI YÖRESEL TATLAR İKRAM

Masaların seçiminden tutun da tuzlara kadar hepsi özenle ve doğallığı ilke edinerek seçilmiş. Antalya'da ilk defa bin metre denizden çıkan siyah tuzdan ya da Akseki'den gelen 550 yıllık sedir ağacı masasından, kullanılan steak sunum tahtalara kadar sağlık ve doğallık denilmiş. Misafirlere ana yemekten önce farklı yöresel tatlar ikram ediliyor.





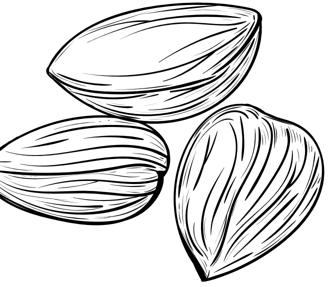






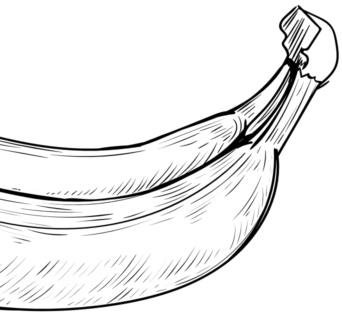
Vegan Mutfak

@orgayoga



Beyin için Yemek

Hepimiz sağlıklı yemek isteriz. Diabet, obezite veya sağlık sorunları yaşamış bir aileden geliyorsak sağlıklı gıda tüketmek özellikle önemlidir. Kimse sağlıklı olmak uğruna hayatının sonuna kadar ilaç kullanmak istemez. Enerjimiz yüksek, görüntümüz iyi ve bu ay sınava gircekler için not başarımız yüksek olsun isteriz. Takviye gıdalar, haplar veya aşılar bu ay çocuklarımızın gireceği sınavlardan gülen bir yüzle çıkmaları için yeterli değil. Sağlıklı bir temele ihtiyaçları var ve sınavlarda başarılı olmaları tükettikleri gıdalara bağlı. Beyin için yemek bu ayki konumuz.



Beynimiz, vücudumuzun ihtiva ettiği glikozun %20 'sini, vitamin ve mineralin yüzde 35'ini, suyun yüzde 40'ını ve yağın şaşırtıcı olarak yüzde 50'sini tüketir. Organizasyondan sorumlu tek bir organ olduğunda karşılaşılan tablo bu. Beynimizin beslenmesi için tüketmemiz gereken gıdaların yüksek miktarda yağ, besin, su ve az miktarda karbonat içermesi gerekiyor. Ne yazıktır ki bütün bu öğeleri barındıran tek bir tip gıda yok ve bu nedenle birçok farklı besin tüketmemiz şart. Beynimizi besleyebilmek için her daim diyetimizden eksik etmemiz gerek gıdalar; sert kabuklu yemişler, elma çeşitleri, yaban mersini, zerdecal, kabak çekirdeği, brokoli, adaçayı, bitter çikolata, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve yoğurt, yumurta, samon. Biz yoğurt, yumurta, samon gibi hayvansal gıdalar tüketmeyen veganlar için dünyanın sonu değil, alternatifler çok..

Kolej sınavlarının sabahı karnınızı iyice doldurmaktansa hafif bir kahvaltıyı tercih edin çocuğunuz için. Sınav stresi çocuklarımızın endişelenmelerine ve endişe vücudun hazmetme becerisine olumsuz etki ediyor. Şekerde düşük, besin değeri yüksek kahvaltı opsiyonları arasında Sote Mantar + Ispanak tarifini karnıbahar püresiz sabah kahvaltısı, karnıbahar püresi ilaveli akşam yemeği olarak tüketebilirsiniz.



Sote Mantar + Ispanak

(ve Karnıbahar Püresi)

MALZEMELER

- 1 karnıbahar
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- Arpacık soğanı, doğrandığında 1 cup olacak miktarda
- Tuz, karabiber
- ½ cup tatlandırılmamış badem sütü
- 4 cup mantar, iri parçalara kesilmiş
- 1 diş sarımsak
- 1 demet ıspanak
- Limon

HAZIRLANIŞI

- Karnıbaharı yumuşayıncaya kadar kaynatın, 7-8 dakika. Süzün ve blenderdan geçirin. Tuz, karabiber ve badem sütünü ilave ederek kremamsı bir yapı alıncaya kadar blenderdan geçirmeye devam edin. Hazır olduğunda servis edinceye kadar makinada bekletebilirsiniz.
- Orta ateşte sıvı yağını tavaya koyarak ısıtın. Hazır olan yağa soğanları ve mantarları ekleyin. Yaklaşık 10 dakika, zaman zaman karıştırarak yumuşayıncaya kadar pişirin. Sarımsakları ince ince kesik ilave edebileceğiniz gibi döverekte koyabilirsiniz tavaya. Ispanakları elinizle parçalayarak tavaya alın ve diriliklerini kaybedinceye kadar pişirin. Ateşten indirin.
- Tabağınıza önce karnıbahar püresini ve daha sonra üzerine mantar, ıspanak karışımını koyun. İsteğe göre hafifçe limon gezdirip servis edin.
- Sınavdan bir gece evvel yenebilecek olan koyu yeşil yapraklı bu yemek aslında sabah kahvaltısı olarak da sınav sabahına oldukça uygun. Karnıbahar püresi olmaksızın sadece sotelenmiş mantar ve ıspanak ekmek eşliğinde çok ağır olmayan bir kahvaltı alternatifi sunuyor. Mantarların proteini ve ıspanağın içerdiği Vitamin K beyin için tahmin edilenin ötesinde faydalı.



Yaban Mersinli Cupcake

MALZEMELER

- 2 ½ cup (375gr) elekten geçirilmiş un
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 cup (220gr) pudra şekeri
- ½ cup (125ml) sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı çekilmiş keten tohumu
- 3 yemek kaşığı su
- ½ cup (125ml) soya sütü
- 1 çay kaşığı vanila özü
- 300 gr taze veya donmuş yaban mersini
- Şeker

HAZIRLANIŞI

Fırını önceden 150 derece ısıtın. Büyükçe bir kasede unu, kabartma tozunu ve pudra şekerini karıştırın. Başka bir kapta keten tohumunu ve sıcak suyu karıştırıp bekleyin. Jelimsi bir kıvam aldığında sıvı yağı, soya sütünü ve vanila özünü ekleyin. Kuru karışıma sıvı karışımı dökerek karıştırın.

Yaban mersinlerini ilave edin. ½ cup (125ml) kapasiteli cupcake kalıplarına kağıt kalıpları yerleştirin ve karışımı kaşık yardımı ile eşit şekilde bölüştürün. Üzerlerine toz şeker gezdirin ve yaklaşık 35 dakika önceden ısıtılmış fırında pişirin. Bıçak yardımı ile piştiklerinden emin olduğunuzda fırından çıkartın ve soğumaları için bırakın.

Ara öğün olarak çocuğunuza çalışma saatleri esnasında verebileceğiniz yaban mersinli cupcakeler, içerdikleri yaban mersinleri nedeniyle antioksidan özelliklerinin yanı sıra, sözel ifadeyi, sayısal beceriyi ve karar verme yetisini güçlendirir. Çalışma esnasındaki ara öğünler beynin çalışmasına, karnın acıkmamasına, şekerin optimal seviyede tutulmasına fayda sağlar ve dikkat dağılımını minimuma indirmeye yarar. Ayrıca yanında sıcak adaçayı, Ocak ayı esnasında çocuğunuzun içini ısıtacaktır.

1 -2 Adaçayı yaprağını yada rendelenmiş 1 çay kaşığı yaş adaçayını, kaynamış suya koyun ve demini alması için bekleyin, 3-5 dakika. Süzgeçten geçirerek 1 dilim limon ilave ettiğiniz bardağa dökün. Yaban mersinli cupcakelerin yanında çalışkan öğrencinize ikram edin. Adaçayının güzel bir tarafı Ocak'da sıcak, Haziran'da soğuk içilebilmesi. Her iki sınavda da çocuğunuzun başarısnın yanında olması umuduyla tüm çocuklarımıza zihin açıklığı dileriz.

Fırın poşetinde ayva tatlısı

MALZEMELER

4 elma
1 çorba kaşığı esmer toz şeker
Dal tarçın

HAZIRLANIŞI

Ayvalar yıkanıp ayıklandıktan sonra, ortadan ikiye bölünür. Fırın poşetine konan ayvaların içine 1 yemek kaşığı esmer toz şeker serpilir. Dal tarçın ikiye bölünüp poşete konur ve ağzı bağlanır. Bir tepsiye biraz su konulur vepoşet içine yatırılır.
Fırına koymadan poşet birkaç yerden delinir. 175 derecelik fırında 45 dakika pişirilir. İsteğiniz gibi süslenerek servis edilir.
Not: üzerine ceviz serpilerek yenilmesi önerilir. Çok az şeker kullanılar yapıldığı için şeker hastaları da tüketebilir.

Afiyet Olsun.



Hardal soslu tavuklu makarna

MALZEMELER

500 gr tavuk şiş
7-8 mantar
1 su bardağı krema
3 çorba kaşığı hardal
2 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
1 paket makarna

HAZIRLANIŞI

Tavuklar yıkanıp tencereye konur. Hiç su ilave etmeden, suyunu çekinceye kadar pişirilir. Tavuğun pişmesine yakın mantarlar doğranır ve tavuklara eklenir. Mantarlar yumuşayınca, 3 çorba kaşığı hardal ilave edilip karıştırılır ve krema dökülür. Birkaç dakika kaynadıktan sonra kapatılır. Makarna haşlanıp suyu süzülür. Hazırlanan tavuğun içine dökülür. Kaşar peyniri de eklendİkten sonra karıştırılarak işlem tamamlanır.

Afiyet Olsun.



Turp

Kökü iyi bir C vitamini kaynağı iken, yapraklarında fazla miktarda A, K vitamini ve folat bulunur. Metal ile temas ettirmeden seramik bıçak ya da cam rende ile salatalarda kullanılabilir. A ve K vitaminleri yağda çözünen vitaminler olduğundan salatanıza zeytinyağı gezdirmeniz bu sebzenin vitamin değerini kat kat arttırır. Bağışıklığı güçlendirir, bağırsakları temizleyip kabızlığı giderir, cilde tazelik verir, stresi azaltır, saçların daha sağlıklı olmasını sağlar.



KARNABAHAR **GRİBİ** TURP **STRESİ** ÖNLÜYOR

"Nar, turp, bal kabağı, ıspanak, karnabahar ve daha fazlası. Kış sebzeleri ve meyveleri içeriğindeki doğal vitamin ve minerallerle kış hastalıklarına meydan okuyor. Gerekli önlemleri almanız durumunda sadece beslenmenizde yapacağınız ufak değişikliklerle bu kışı hasta olmadan atlatabilirsiniz. Memorial Şişli Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Dyt. Merve Yüksek, kış besinlerinin faydaları hakkında bilgi veriyor.."



BRÜKSEL LAHANASI

Doğru şekilde pişirilirse tadı çok lezzetli olabilen bu sebze iyi bir demir kaynağıdır. Günlük K ve C vitaminleri ile Omega-3 gereksiniminin önemli bir bölümünü karşılayarak antioksidan etki gösterir. Hastalıklara karşı savaşan pek çok bitkisel kimyasalı içerir ve vücudun doğal savunma sisteminin aktivitesini artırır. Yüksek posa içeriğine sahiptir. Bu sayede hem bağırsakları düzenler hem de tokluk hissi vererek açlığı dengeler. Tam bir sağlık deposu olan bu sebzeyi ortalama 7 dakika buharda pişirerek tükettiğinizde maksimum fayda sağlar. Sağlığınıza güzel bir yatırım yapmak için yemeklerin yanında 1 küçük kase Brüksel lahanası bulunmasına özen gösterebilirsiniz.

Karnabahar

İçeriğindeki fitokimyasallar sayesinde anti kanserojendir. Karnabahar kalori açısından fakir, besin öğesi açısından ise oldukça zengindir. Pişirilirken etrafa yayılan kokusu nedeniyle bazı kişilerin uzak kaldığı bir besindir. Ancak bulaşıcı gribal enfeksiyonlar ve mevsimsel solunum hastalıklarında enfeksiyonlara karşı ve anti bakteriyel özellikte birçok aktif madde içermektedir. Özellikle kronikleşmiş idrar yolları enfeksiyonlarında oldukça etkili bir sebzedir. Lif içeriği sayesinde bağırsakların çalışmasını ve idrar atımını sağlayarak vücudu toksik maddelerden arındırır. Karnabaharı haşlayıp salata olarak, püre şeklinde garnitür olarak veya kıymalı yemek şeklinde tüketebilirsiniz. Buharda, fırında ya da sotelenerek etin yanına güzel bir garnitür olabilir.





Nar

Yüzyıllardan beri kullanılan en faydalı bitkilerdendir. Doğal bir antioksidan olarak 1 bardak nar suyu vücudun günlük ihtiyacı olan C vitamininin yüzde 25'ten fazlasını karşılayarak mevsimsel hastalıklara yakalanma riskini azaltır. Türkiye'de nar doğrudan yenilerek tüketilmesinin yanı sıra nar ekşisi olarak özellikle salataya tat vermede de kullanılır. Nar taneleri aynı zamanda salatalar, aşure ve güllaca da katılabilmektedir. Narın en önemli özelliklerinden biri de kalbi ve damar sağlığını korumasıdır.

Bal kabağı

Vitamin, mineral, diyet lifi, Omega-3 ve antioksidan kaynağı olan bal kabağı cilde iyi gelir. Daha çok tatlı şeklinde tüketilse de kışın soğuk havalarda çorbası da hem iç ısıtıcı hem de oldukça sağlıklı bir seçenektir. Kabağın parlak turuncu rengi onun önemli bir antioksidan olan beta karotenden zengin olduğunu gösterir. Mevcut çalışmalar betakaroten içeren zengin bir diyetin akciğer, kolon, mesane, serviks, meme, cilt gibi bazı kanser türlerine yakalanma riskini azaltabildiği ve kalp hastalığına karşı koruma sağladığını göstermiştir. Betakaroten diğer hastalıkların yanı sıra katarakt ve yaşlanmanın getirdiği göz bozuklukları riskini de azaltmaktadır.





California Roll

Malzemeler
½ adet avakado olgun
¼ paket surimi
1 adet salatalık
10 gr maydanoz
4 adet nori
10 gr kırmızı havyar
20 gr susam
50 gr pirinç
50 gr zencefil turşusu

Karides Nigirin

Malzemeler
4 adet karides
50 gr pirinç
5 gr wasabi

Temaki Uygulamaları

Malzemeler
40 gr somon fileto
½ adet avakado
½ adet salatalık
50 gr pirinç
2 adet nori
5 gr wasabi

Sushi Pirinci

Malzemeler:
450 gr Sushi pirinci
80 ml Sushi sirkesi
45 gr şeker
10 gr tuz
700 ml su



MALZEMELER

- 1 kg Dana az yağlı kıyma
- 2 tane yumurta
- 1 büyük soğan (Çok ince doğranmış)
- Yarım bağ maydonoz (Çok ince kıyılmış)
- 1 iri avuç İrmik
- 3 yemek kaşığı Toz hardal
- 1 yemek kaşığı Dijon Hardal
- Tuz (tatlı kaşığı)
- karabiber
- 1 bardak Ayçiçek yağı
- Aldığı kadar Galeta unu
- 1ince dilim Peynir

SERVİS İÇİN
Domates

HAZIRLANIŞI

Kıymanın içine galeta ununun dışında bütün malzemeyi koyun ve iyice yoğurun, aldığı kadar galeta ununu ilave edin ve biraz daha yoğurun, eşit şekilde 8'e bölün ve çok iyi ısıtılmış ve yağlanmış griddle pan da her bir tarafını iyice kızarana kadar pişirin. Fırını tepsisine alarak 180 dereceye ısıtılmış fırında 15 dakika daha pişirin, Ekmekleri de griddle pan da ızgara edin, içine cheese burgeri onun üstüne de peyniri ve bir dilim de domatez koyarak servis yapın. Arzu ederseniz ekmeklerinize hardal sürün.

Afiyet olsun

CHEESE BURGER



Sofranızın
Doğal Lezzeti











Sihirli Yapraklar Şifa Dağıtıyor

Pişerken etrafı kaplayan o kokusu olmasa! Pek çok kişinin 'beyaz lahana' denilince ilk olarak bu sözler dökülüyor dudaklarından. Oysa pişirirken hoş olmayan kokuları ortaya çıkaran kükürtlü bileşikler beyaz lahanayı daha kıymetli yapıyor. Zengin vitaminler, mineraller ve güçlü içerikleri onu doğanın kış aylarındaki mucizevi besinlerinden biri kılıyor.

Acıbadem Altunizade Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı İpek Ertan, sulu yemeklerinden salatasına, dolmasından turşusuna dek her çeşidi yapılabilen beyaz lahananın mutlaka tüketilmesi gereken bir besin olduğunu belirterek 'İçeriğindeki kükürtlü bileşikler, A, C ve K vitaminleri sayesinde antioksidan özelliği oldukça güçlü bir sebze olan beyaz lahana pek çok hastalığa karşı koruyucu etki yapar. Ancak kan sulandırıcı ilaç kullanan kişiler tarafından dikkatli kullanılmalı. Yine, yapısında bulunan bazı maddeler tiroit bezlerinin çalışmasını yavaşlatır. Bu nedenle hiptiroidisi olan yani tiroitleri az çalışan kişiler tarafından fazla tüketilmemeli. Haftada iki kez tüketilmesi uygundur' diyor. İpek Ertan, beyaz lahanayla gelen faydaları yazdı, evde kolayca yapacağınız beyaz lahana turşusu tarifi verdi.

Enfeksiyonlara karşı koruyor

C vitamini yönünden birçok sebzeye göre içeriği çok daha kuvvetli olan beyaz lahana enfeksiyonlara karşı koruyor, bağışıklığı güçlendiriyor. Beyaz lahananın 100 gramı, günlük C vitamini ihtiyacının yüzde 40'ını karşılıyor. Pişirildikçe, bekledikçe ve işlemden geçtikçe C vitamini içeriği azalmasına karşın yine de faydası büyük.

Sinirleri güçlendiriyor

Beyaz lahana tiamin, riboflavin ve niasin gibi B grubu vitamin içeriği de yüksek bir sebze. B grubu vitaminler özellikle sinir sistemi için son derece faydalı. Aynı zamanda bağşıklık kuvvetlendirici özellikleri de var. 1 porsiyon kadar beyaz lahana yemeği ya da salatasını tükettiğinizde günlük B vitamini ihtiyacınızın yüzde 10'unu karşılayabilirsiniz.

Zayıflamaya yardımcı oluyor

Kalorisi oldukça düşük olan beyaz lahana diyetler için oldukça uygun bir sebze. 100 gramında 24 kcal enerji var. Özellikle çiğ olarak tüketildiğinde diyete kalori getirisi daha az oluyor. Lif açısından zengin olan beyaz lahana bu sayede uzun süre tok tutuyor. Hem içerdiği vitaminlerin özellikle yağda eriyen K ve A vitaminlerinin emilimi hem de mideyi hızlı terketmeden uzun süre tok tutması için yemeğini hazırlarken içine mutlaka az miktarda da olsa yağ eklemeyi unutmayın.

Yüksek tansiyonu düşürüyor

Yapısında bulunan lif ve bazı madeler ile diüretik yani vücuttan suyu atmaya yardımcı bir sebze olan beyaz lahana, bu yasede dolaşımın iyi olmasını, ödemin azalmasını, su ile beraber sodyumun da vücuttan uzaklaştırılmasını, dolayısıyla tansiyonun düşürülmesini sağlıyor. Yüksek tansiyonu, ödemi olan kişiler tarafından yemeği ya da salatası rahatlıkla tüketilebilir.

Kemikleri koruyor

Güçlü bir kalsiyum kaynağı olan beyaz lahana bu özelliğiyle diğer sebzelerden birkaç adım ileride. Günlük kalsiyum ihtiyacının yüzde 10'unu 100 gram beyaz lahana ile tamamlayabilirsiniz. Böylece hem diş hem de kemik dokusunun sağlamlığını destekleyen beyaz lahananın çiğ ya da pişmiş olması kalsiyum içeriğini etkilemiyor.

Bağırsakları çalıştırıyor

Özellikle pişirirken hoş olmayan kokuları ortaya çıkaran kükürtlü bileşikler, beyaz lahananın sindirim sistemini iyi çalıştırmasını sağlıyor. Ayrıca yaprak kısımlarında daha yoğun olarak bulunan posa sayesinde de bağırsak hareketlerini artırıcı özelliği oldukça yüksek bir sebze.





Antioksidan kapasitesi yüksek bir sebze olan beyaz lahana, serbest radikallere karşı savaşıyor ve kansere karşı koruyor. Bağışıklığı baskılayan hastalıklar, karaciğer hastalıkları, diyabet ve obezite gibi hastalıklara karşı da koruma sağlıyor.

Turşusu probiyotik özelliğe sahip!

Turşunu yaparak beyaz lahanaya probiyotik özellik kazandırabilirsiniz. Ancak turşu içine eklenen tuz, probiyotik miktarının azalmasına neden olabilir. Probiyotikler bağırsaklarda yaşayan yararlı bakterilerdir. Bağırsakların sağlıklı olmasını sağlayarak bir çok hastalığa karşı vücudu korurlar. Sadece unutulmaması gereken şey turşuyu mutlaka sirke ile hazırlamak ve olgunlaştığında hem lahanasını yemek hem de suyunu içmek.

BEYAZ LAHANA TURŞUSU TARİFİ

Malzemeler

3 kg.lık bir lahanayı istediğiniz büyüklükte doğrayıp yıkadıktan sonra tuz ile iyice ovun. Sabaha kadar süzülerek bekleyen lahanaları, süzülen suyunu kullanmadan temiz bir 5 kg.lık cam kavanoza sıkıca yerleştirin. Aralara 5-6 diş sarımsağı ve eğer isterseniz havuç dilimlerini koyun. Kavanozun üzerine 7-8 adet nohut ekledikten sonra 1,5 su bardağı sirkeyi kavanoza dökün. Üzerini; içine 4 yemek kaşığı kayatuzunu eklediğiniz kaynamış ve soğutulmuş su ile doldurun. İçinde hava kabarcıkları olmamasına ve kapağını kapadıktan sonra da hava almamasına özen göstererek karanlık bir yerde, oda sıcaklığında 2 hafta beklettikten sonra tüketebilirsiniz.

BASİT ÖNLEMLER ALIN, GRİPTEN KORUNUN

Nezle ile grip arasındaki fark nedir?

Nezle veya soğuk algınlığı; hapşırık, burun akıntısı veya burun tıkanıklığı, boğaz ağrısı, öksürük, yüz ve alın bölgesinde dolgunluk hissi gibi belirtilerle ortaya çıkan üst solunum yollarının viral enfeksiyon hastalığıdır. Erişkinlerde genelde ateş görülmez. Bir hafta sonra şikayetler azalır. Grip ise daha ağır şikayet ve bulgularla seyreden bir enfeksiyondur. Hastalarda ateş, şiddetli halsizlik, kas ağrıları, baş ağrısı, öksürük gibi şikayetler vardır. Yine grip infeksiyonunda boğaz ağrısı, nezle, burun akıntısı veya tıkanıklığı gibi bulgular da görülebilir. Gribal enfeksiyonlarda korkulan tablo hastalarda sinüzit, orta kulak iltihabı, zatürre gibi komplikasyonların ortaya çıkmasıdır.

Antibiyotikler gripte faydalı mı?

Antibiyotikler viral enfeksiyonlarda etkili değildir. Kullanılmasının bir yararı yoktur. Grip enfeksiyonunda eğer bakteri kaynaklı durumlar (sinüzit, orta kulak iltihabı, zatürre gibi) eklenmişse antibiyotikler faydalı olur ve kullanılmalıdır. Gribin tedavisinde ağrı kesici ve ateş düşürücüler, bol sıvı alımı ve yatak istirahati şikayetlerin azalmasında yardımcı olur.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMENİN YOLLARI

Güne güzel bir kahvaltı ile başlayın: Her yeni güne düzenli yapılan bir kahvaltı ile başlamak çok önemli. Özellikle kahvaltıda kaliteli proteinlerin yer aldığı yumurta, peynir gibi besinler tabağınızda bulunmalı.

Düzenli egzersiz yapın: Hafif tempolu, haftada 4-5 kere ortalama 30 ila 45





dakika egzersiz yapmayı ihmal etmeyin ve spor yaşam tarzınız olsun.

Yeterli miktarda su tüketin: Havaların soğuması ile azalan sıvı tüketiminizi arttırmayı ihmal etmeyin. Çay, kahve gibi içecekler suyun yerini tutmazlar ve hatta vücudunuzun ihtiyaç duyduğu su gereksiniminin artmasına bile neden olur. Bu sebeple, su içmek için susamayı beklemeyin. Her gün 10-12 bardak su içmeye özen gösterin ve bunu 4 mevsim alışkanlık haline getirin.



Hijyene dikkat edin: Nezle ve gribin bullaşmasını önlemede sık sık sabun ve suyla el yıkamak, enfekte materyele değdikten sonra elin ağız, burun gibi baş bölgesine götürülmesinden önce yıkanması bulaşmayı önlemede çok önemlidir.

Meyve ve sebze yemeye özen gösterin: Mevsimine göre pazara çıkan taze sebze-meyveyi yeterli miktarda ve çeşitlendirerek tüketin. Patlıcan, havuç, ıspanak, taze fasulye, kırmızıbiber, karnabahar, kereviz, portakal, nar, greyfurt, ayva, armut, elma, kivi gibi sebze ve meyveleri sofralarınızdan eksik etmeyin.



Haftada 3 kez balık tüketin: Bağışıklık sisteminiz için yeterli Omega-3 alımına özen gösterin. Omega-3 tüketimi bağışıklık sisteminizi güçlendirir. Haftada 2-3 kez balık yemek ve her gün herhangi bir ara öğünde 2 tam ceviz tüketmek sağlığa ve mutluluğa katkı sağlayacaktır. Eğer yeterli düzeyde Omega-3 alımı yoksa uzman bir hekimin önerisi ile Omega-3 takviyesi alınabilir.



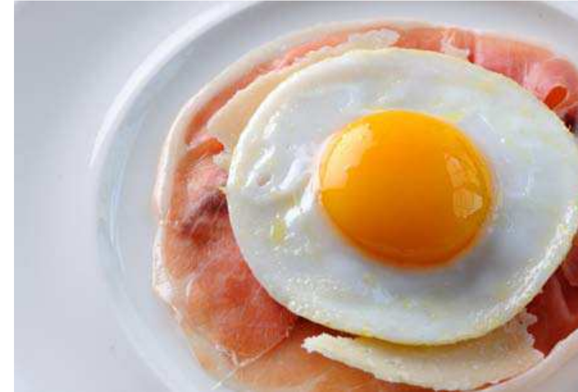
Yeterli ve kaliteli uyuyun: Düzensiz ve az uyuyanların özellikle çocukların vücut direnci zayıfladığı için hastalıklara daha kolay yakalanırlar. Beyin, karaciğer, akciğerler hatta kaslarının bile sorunsuz çalışabilmesi için sıcaklığı kontrol edebilmesi ve hormonları salabilmesi gerekir. Uykusuz kalmak vücudun bunları yapmasını zorlaştırır.

Grip aşısı yaptırın: Grip aşısı yaptırmadan önce mutlaka doktorunuza danışın. Özellikle yaşlı, çocuk ve kronik hastalığı olanların grip aşısı yaptırması önerilir. Grip aşısı bağışıklık sistemini çalışmaya teşvik eder. Aşı ile vücudunuz, virüsü nasıl tanıyacağını ve nasıl virüse karşı savaşacağını öğretir.



Gereksiz ilaç kullanımından kaçının: Antibiyotikler sadece bakteriyel enfeksiyonları tedavi eder. Gereksiz şekilde antibiyotik almak sağlığınız için tehlikeli olur ve antibiyotiğe karşı olan direncinizi yükseltir. Doktor önerisi olmadan, gereksiz antibiyotik kullanmayın.

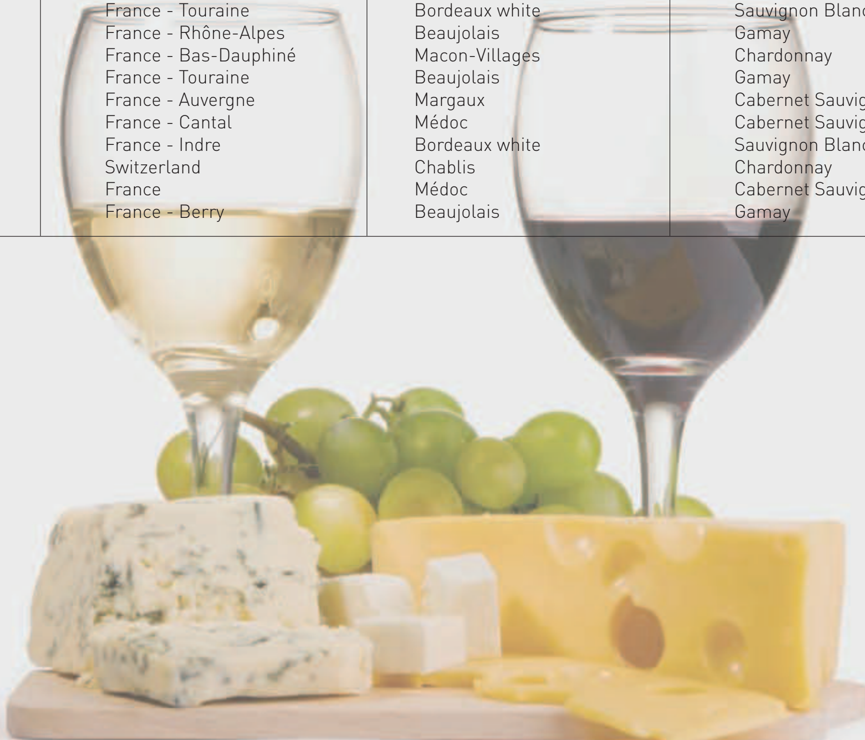
Stresten uzak durun ya da stresi yönetmeye çalışın: Stresliyken vücut stresi yok edebilmek için maddeler üretir ve dengesini şaşırır ve immün sistemde çöküş meydana gelir. Bu nedenle stres dönemlerinde hepimiz daha sık hasta oluruz.



Protein bağışıklığı güçlendirir: Protein alımı bağışıklık sistemini güçlendirir. Yumurta en güçlü proteindir. Eğer doğal bulabilirseniz haftada 3-4 gün tüketin.

Hangi Şarap ile Hangi Peynir Yenir?

Peynirler	Peynirin Anavatanı	Şarap (AOC)	Üzüm Çeşidi (Baskın olan)	Süt Çeşidi
Abondance	France - Savoie	Beaujolais	Gamay	Cow
Banon	France - Alpes	Macon-Villages	Chardonnay	Goat
Beaufort	France - Savoie	Chablis	Chardonnay	Cow
Beaumont	France - Savoie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Bergues	France - Nord	Beaujolais	Gamay	Cow
Blue cheese (light)	Danish	Châteauneuf-du-Pape		Cow/Ewe
Boulette d'Avesnes	France - Nord	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Boursault	France - Creuse	Beaujolais	Gamay	Cow
Boursin	France - Normandie	Beaujolais	Gamay	Cow
Brebis	France - Pyrénées	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Castello Danish Brie	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Brillat-Savarin	France - Normandie	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Brique	France - Haute-Loire	Beaujolais	Gamay	Goat
Brocciu	France - Corsica	Beaujolais	Gamay	Goat
Cabécou	France - Périgord	Beaujolais	Gamay	Goat
Camembert	France - Normandie	Sparkling Chardonnay	Chardonnay	Cow
Cantal	France - Cantal	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Chabichou	France - Poitou	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Chaource	France - Champagne	Chablis	Chardonnay	Cow
Charolais	France - Bourgogne	Beaujolais	Gamay	Cow
Comté	France - Jura	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Coulommiers	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Crottin de Chavignol	France - Sancerre	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Frico Edam	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Frico Emmental	Switzerland	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Epoisses	France - Bourgogne	Chablis	Chardonnay	Cow
Fourmes d'Ambert	France - Auvergne	Sauternes	Sémillon	Cow
Goat (Chèvre) (dry)	France	Chablis	Chardonnay	Goat
Frico Gouda	Netherlands	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Gruyère	Switzerland	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Langres	France - Vosges	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Livarot	France - Normandie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Maroilles	France - Nord	Vouvray	Chenin Blanc	Cow
Mimolette	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Morbier	France - Franche-Comte	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Munster	France - Alsace	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Murol	France - Auvergne	Beaujolais	Gamay	Cow
Grana Padano Parmesan	Italy	Chablis	Chardonnay	Cow
Pont l'Eveque	France - Calvados	Beaujolais	Gamay	Cow
Pouligny Saint Pierre	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Cow
Reblochon	France - Savoie	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Rocamadour	France - Lot	Beaujolais	Gamay	Goat
Roquefort	France	Sauternes	Sémillon	Ewe
Sainte-Maure	France - Touraine	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Saint-Félicien	France - Rhône-Alpes	Beaujolais	Gamay	Goat
Saint-Marcellin	France - Bas-Dauphiné	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Saint-Maure	France - Touraine	Beaujolais	Gamay	Cow
Saint-Nectaire	France - Auvergne	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Salers	France - Cantal	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Selles-sur-Cher	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Tête de Moine	Switzerland	Chablis	Chardonnay	Cow
Tomme de brebis	France	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Valençais (dry)	France - Berry	Beaujolais	Gamay	Goat



Hangi Ölçü Birimi Ne Kadar?

Yemek tariflerini uygularken en çok sıkıntı duyulan konuların başında gelir "ölçüler". Genelde "göz kararı" olarak geleneksel tarif ölçüleri tercih edilse de, göz kararı uzun bir yemek deneyimine dayanan bir ölçü algısı. "Bir tutam karabiber, bir avuç pirinç, bir fiske tuz, bir tepeleme yağ" gibi "izafi" ölçüler zaman zaman kafa karışıklığına yol açabiliyor. Ölçüdeki fazlalık ya da eksiklikler de yemeğin lezzetini etkiliyor haliyle.

Göz kararı-el ayarı konusunda yeteri deneyime sahip olmayan biri elbette mutfak ölçülerini kullanmak zorunda. Böyle durumlarda mutfakta kullanılan bardak, fincan, kaşık gibi ölçüler önemli birer yardımcı. Aşağıdaki tablo yardımıyla, bu mutfak gereçlerini kullanarak kimi malzemelerin "gramaj olarak" ölçülerini görebilir, yemek tariflerinizde uygulayabilirsiniz:

Malzeme	Su Bardağı 1	Çay Bardağı 1	Kahve Fincanı 1	Yemek Kaşığı 1	Tatlı Kaşığı 1
Su	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Süt	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Un	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Galeta Unu	.gr 120	.gr 60	.gr 40	.gr 10	-
Toz Şeker	.gr 170	.gr 75	.gr 60	.gr 15	-
İrmik	.gr 150	.gr 70	.gr 50	.gr 10	-
Tuz	.gr 230	.gr 115	.gr 60	.gr 20	.gr 5
Karabiber	-	-	-	.gr 7,5	-
Pudra Şekeri	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Kakao	.gr 100	.gr 40	.gr 30	.gr 8	-
Salça	.200gr	.gr 120	.gr 70	.gr 30	.gr 10
Sıvıyağ	.gr 170	.gr 80	.gr 60	.gr 15	-
Margarin	.gr 180	.gr 80	.gr 50	.gr 15	.gr 5
Pirinç	.gr 175	.gr 80	.gr 50	.gr 15	-
Bulgur	.gr 180	.gr 80	.gr 60	.gr 20	-
Kuru Fasülye	.gr 170	.gr 75	.gr 60	-	-
Y.Mercimek	.gr 160	-	-	-	-
K.Mercimek	.200gr	.gr 150	-	-	-
Tel Şehriye	.gr 150	.gr 100	-	.gr 20	-
Arpa Şehriye	.gr 250	.gr 120	.gr 60	.gr 15	-
Makarna	.gr 250	-	-	.gr 15	-
Nohut	.gr 110	-	-	.gr 15	-
Kaşar Peyniri	.gr 90	.gr 40	.gr 30	.gr 4	-
Badem	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Fındık	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Çekilmiş Ceviz	.gr 100	.gr 40	.gr 25	.gr 18	-
Ekmek içi (ufalanmış)	.gr 85	-	-	.gr 6	-
Pirinç Unu	.gr 130	.gr 65	.gr 50	.gr 30	-
Nişasta	.gr 50	.gr 30	-	.gr 10	-
Krema	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Yoğurt	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Hindistan Cevizi	.gr 85	-	-	.gr 6	-

Hangi Balık Hangi Ayda Yenir?

	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL	EKİM	KASIM	ARALIK
AHTAPOT	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
AKYA	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
ALABALIK	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
BARBUN	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	B
ÇİNEKOP	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	B
ÇİPURA		B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B
ÇİPURA.Ç	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
DİL	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA
HAMSİ	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X	X	AA	B
İSTAVRİT	AA	AA	AA	AA	B	B	B	B	B	B	B	B
İZMARİT	X	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	X
KALKAN	A	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	B	B
KARAGÖZ	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
KAFAL	AA	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	AA	AA	B
KILIÇ	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	AA
KIRLANGIÇ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
KOLYOZ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	B
LAHOS	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	X
LEVREK	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	B
LÜFER	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B
MELANA	X	X	X	X	X	B	B	B	AA	AA	B	B
MERCAN	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
MEZGİT	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	AA
MÜREKKEP	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
ORFOZ	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	AA
PALAMUT	B	B	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
PALAMUT.Ç	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	X	X	X
PİSİ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	X
SARDALYA	X	X	X	X	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X
SAZAN	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
SİNARİT	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B	AA
TORİK	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
TURNA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	B
USKUMRU	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	

	AA	Balığın en lezzetli zamanı
	B	Balığın yenilebilir zamanı
	X	Balığın lezzetsiz zamanı


mutfak sanatları culinary arts
mutfak sanatları culinary arts
mutfak sanatları culinary arts
mutfak sanatları culinary arts

Sedaca


WORLD BRANDING AWARDS
BRAND OF THE YEAR
ESASLI BİRA
EFES
Pilsen
DOĞAL · KATKISIZ · TAZE
ESASLI BİRA